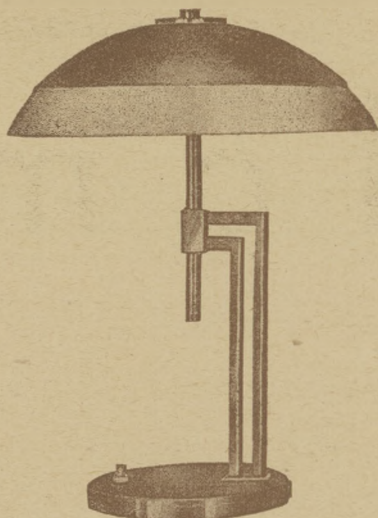
Pani Domu


Waner Bros

1938

23

70 gr.



NOWOCZESNE
STYLOWE

LAMPY i ŻYRANDOLE

Wystawiamy w naszym sklepie fabrycznym

ul. BRACKA 4 TEL. 960-55

A. MARCINIAK S. A.

WARSZAWA

Nie zapominajcie

MĄKA
Cukier

DR·OETKER·DR·OETKER

D-ra Oetkera
przyprawa
korzenna
do pierników

ZAWARTOŚĆ 10 GR

przy pieczeniu

Niezrównana książka z przepisami D-ra A. Oetkera p. t. „Dobra Gospodyni piecze sama" jest do nabycia we wszystkich sklepach kolonialnych i księgarskich Cena obniżona 30 gr.

Wyprawy ślubne do najwytworniejszych
Bieliznę osobistą
wykonuje zamówienia **Kołdry**

ZOFIA TOMICKA

Ceny b. przystępne
Warszawa, Kozia 3 m. 38. Tel. 3-24-29.

Roboty ręczne. Wzory, rysowanie. Nici, jedwabie, koronki.
„ZDOBNICTWO" Krucza 25 firma chrześcij.

Moją śliczną cerę



zawdzięczam tym dwum kremom: pielęgnującemu i upiększającemu.

CRÈME SIMON
CRÈME SIMON
M.A.T.



PUDER SIMON
MYDŁO SIMON

Rok XII 1-go grudnia 1938. Nr 23

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Ewa Załęska

ŚPIEWAJMY KOLĘDY

Nadchodzi najbardziej radosne święto chrześcijańskie — święto Bożego Narodzenia, a wraz z jego przyjściem zaczną rozbrzmiewać w kościołach i domach kolędy, najbliższe sercu naszemu ze wszystkich melodyj śpiewanych na cześć Najwyższego.

Wśród kolęd wszystkich narodów polskie kolędy zajmują pierwsze miejsce, ze względu na imponującą ich ilość, zdumiewające bogactwo pomysłów i wreszcie dzięki ich czysto polskim cechom charakterystycznym. W kolędach polskich znajdujemy bowiem i tęskną, tkliwą nutę, wyrażającą szczery smutek na wspomnienie niewygód, jakie musi znosić już od samego przyjścia na świat Boża Dziecina, i humor — prawdziwie polski humor, graniczący często z rubasznością, a nade wszystko największą zaletę polskich kolęd — przebogaty koloryt lokalny. Bowiem Betleem polskich kolęd to nic innego jak polska mała mieścina, a stajenka betleemska to przecież biedna stajenka z pod Krakowa, Lwowa czy Warszawy. Cały zaś sposób życia pasterzy w tekstach naszych kolęd posiada tyle ostro zarysowanych cech narodowych, że na pierwszy rzut oka rozpoznajemy w nim życie wsi polskiej. Z żadnej melodii nabożnej nie bije tak silnie nuta narodowa jak z melodii kolędowej.

Większość tych melodyj można zaliczyć do muzyki ludowej i jak nie znamy twórców pieśni ludowej — tak prawie wcale nie znamy autorów tekstów i melodyj kolędowych, autorów, którzy prawie zawsze łączą w sobie poetę i muzyka.

Zastanawiające jest pytanie, skąd do kolędy dostały się pierwiastki muzyki ludowej jako albo wyłączny, albo najważniejszy czynnik składowy. Odpowiedź daje prof. Chybiński: ludowości w kolędzie otworzyli drogę owi biblijni pasterze, którzy, obudzeni ze snu przez aniołów, pierwsi przybyli do stajenki betleemskiej z hołdem, darami i śpiewami, — pasterze, a więc ci z pośród ludu, którzy najwięcej śpiewają i nie znają innej muzyki prócz swojej własnej.

W średniowieczu cały świat chrześcijański znał i śpiewał jednakowe melodie. Jednak z biegiem czasu zaczęło wzrastać uświadomienie narodowe, a wówczas i kolęda stała się narodową. Kolędy „międzynarodowe", mające pierwotnie tekst łaciński, szybko ulegały wpływom melodyki narodowej, aż wreszcie trudno było poznać, co w nich jest jeszcze obce a co już rodzime; czy weźmiemy pod uwagę francuskie noëls, czy rumuńskie colindy, czy polskie kolędy — wszędzie stwierdzamy ten sam objaw.

Melodie kolędowe należą do najweselszych, najpogodniejszych ze wszystkich melodyj nabożnych; Dzieciątko Jezus sprowadziło na ziemię „radość wszelkiego stworzenia" i dlatego kolędy rozbrzmiewają przede wszystkim nutą ra-

dości. Fakt, że przeważna ilość melodyj kolędowych, zwłaszcza staropolskich, posiada cechy narodowej muzyki tanecznej tłumaczy się właśnie tą ogólnie panującą radością w święto Bożego Narodzenia — radością, której objawy najmocniej, najprościej i najnaturalniej oddaje taniec. To też kolędy są bardzo często poprostu śpiewanymi tańcami. Rękopisy kantyczek z XVII i XVIII w. odkrywają przed nami owo kolosalne bogactwo form staropolskiej melodii kolędowej: dźwięczą rytmy mazura, oberka, poloneza, krakowiaka itp. Zasadniczo staropolska kolęda była narodowa, i ludowa. Ale nawet gdy natrafiamy w starych kantyczkach na melodie innych stanów, błyszczące światowym polorem melodie „oświeconych" — to jednak i w takich „wytworniejszych" melodiach znajdujemy rytmikę taneczną np. menuetową.

Oprócz przeważających tanecznych, spotykamy również w kolędach i melodie nietaneczne. Np. „O chmielu" — prapolska melodia, która wieki zdołała przetrwać i dziś jeszcze często jest śpiewana podczas wesel, znalazła się również z tekstem religijnym jako pieśń Bożego Narodzenia. Lud nasz często bowiem śpiewał swe kolędy do tych melodyj, do których był najwięcej przywiązany, nie zwracając uwagi na ich pierwotne zastosowanie. I te właśnie czysto polskie melodie, wolne od pierwiastków obcych a podkreślające polski charakter narodowy, potrafiły przetrwać wieki.

Wprawdzie nie znamy kompozytorów melodyj kolędowych, ale nie ulega wątpliwości, że rekrutowali się oni z ludu, że nie byli to żadni znani artyści, lecz wiejscy organiści, wędrowni żacy i odpustowe postacie. Oni to, chodząc po wsiach i miastach, dworach i klasztorach, rozpowszechniali swoje i cudze melodie, za co otrzymywali dary lub jałmużnę. Stąd pochodzi określenie „chodzić po kolędzie". A biedni szkolni żacy naśladowali ich, chodząc z kolędą na ustach po ulicach i od domu do domu, często dodając okolicznościowe przyśpiewki przeznaczone dla ewentualnych ofiarodawców. Dlatego w staropolskich tekstach kolędowych spotyka się tego rodzaju dygresje od tematu Bożego Narodzenia.

Z czasem coraz więcej inwencji przybywało wędrującym po kolędzie żakom: zaczęto odgrywać dialogi, a nawet całe utwory z tekstem o Bożym Narodzeniu i stąd rodzi się pastorałka, która jest udramatyzowaną kolędą. Spotykamy w niej syntezę charakteru kolęd, gdzie epizody wesołe, czasem nawet z posmakiem trywialności, mieszają się z tkliwą, czułą, pełną serdeczności nutą. Prawie każda ziemia polska ma swoją pastorałkę, swoją „szopkę".

Sięgająca czasów biblijnych pasterzy przepiękna tradycja śpiewania kolęd w okresie Świąt Bożego Narodzenia, przekazywana samorzutnie z pokolenia na pokolenie, cieszyła się zawsze w Polsce ogromnym ukochaniem i zrozumieniem.

Kolęda we wrażliwej duszy dziecka kojarzy się z najbardziej radosnym, oczekiwanym przez nie dniem. I w sercu dziecka pozostaje na całe życie niezatarte wrażenie z życia rodzinnego, gdy przy czarownej choince wszyscy „kolędowali Małemu". Kolęda również przypomina dzieciom, że jest to dzień nie tylko „gwiazdki", lecz przede wszystkim Narodzenia Jezusa i przez to dla rozwoju i pogłębienia życia religijnego dziecka ma duże znaczenie.

Łącząc w sobie tyle dodatnich czynników, kolęda zasługuje w pełni na pielęgnowanie jej w domach naszych i gdy zawrotne tempo dzisiejszego życia coraz mniej czasu pozostawia zachowywaniu tradycyj, śpiewanie kolęd nie może doznać uszczerbku!

Od wieczoru wigilijnego dzieli nas już tylko krótki okres czasu, który wykorzystamy dla przygotowania z dziećmi naszymi kilku kolęd. Dzieci niezmiernie łatwo przyswajają sobie pełne wyrazu teksty i melodie kolędowe, więc nauka dużo czasu nie zajmie, a radości będzie wiele, gdy w dzień Bożego Narodzenia zabrzmi zgodnie chór rodzinny.

Do najbardziej ulubionych przez dzieci kolęd należą: „Jezus Malusieńki", „Lulajże Jezuniu", „W żłobie leży", „W dzień Bożego Narodzenia" — zresztą każda rodzina śpiewa zwykle swoje tradycyjne kolędy.

Kolędę polską kochają wszyscy — i dzieci, które dziwnie bliskie czują się Temu Bezradnemu, w żłobku ułożonemu Bożemu Dzieciątku, — dzieci, dla których pełna malowniczości noc Bożego Narodzenia, stajenka betleemska, trzej królowie, pastuszkowie — to najpiękniejsza, najbardziej kolorowa i najprawdziwsza bajka; i starsi kochają kolędę, przywiązani do niej najmocniejszymi węzłami w życiu człowieka, węzłami wspomnień beztroskiego, szczęśliwego dzieciństwa, gdy w wigilijny dzień, pełen atmosfery ciepłej i uroczystej, przy jarzącej się szczęściem i radością choince wszyscy łączyli się w śpiewie: „W dzień Bożego Narodzenia, radość wszelkiego stworzenia".

Zbiory kolęd w łatwym układzie.

Wł. Rzepko — 12 łatwych kolęd na fortepian, wyd. Gebethner i Wolff, Warszawa. Cena zł 2.—.

A. Wielhorski — „Lulajże Jezuniu..." — Zbiór ulubionych kolęd na fortepian z tekstem, wyd. Kuncewicza i Hofmana. Cena zł 1.50.

I. Pilecki — Kolędy na fortepian, wyd. Pilecki, Warszawa. Cena zł 2.—

H. Zbierzchowski — Kolędy polskie, wyd. Seyfarta, Lwów. Cena zł 2.40.

Fr. Barański — „W dzień Bożego Narodzenia", wyd. Połoniecki, Lwów. Cena zł 4.—.

A. Lewandowski — Kolędy w najłatwiejszym układzie, wyd. M. Arct, Warszawa. Cena zł 1.80.

OFIARA NA POMOC ZIMOWĄ — najlepszą gwiazdką dla biednych dzieci.

dr M. Majewska



Jak oświetlać mieszkanie?

(dokończenie)

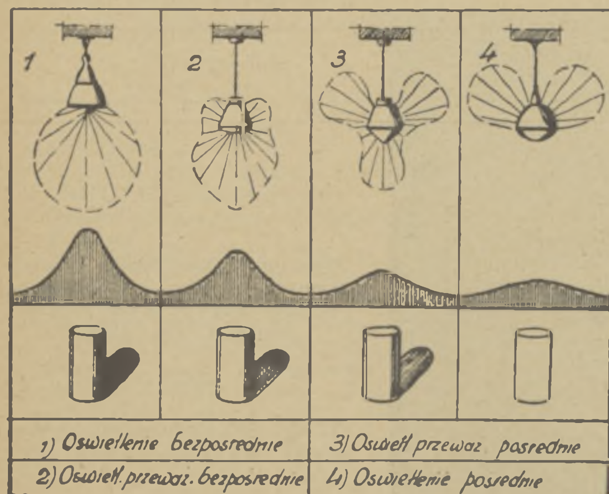
Sposoby oświetlenia mieszkań. Rozróżniamy 4 zasadnicze sposoby oświetlenia wnętrz:

1) oświetlenie „bezpośrednie", kiedy cały strumień świetlny pochodzący od źródła pada w dół wprost na przedmiot czy płaszczyznę oświetlaną;

2) oświetlenie „przeważnie bezpośrednie", gdy większa część strumienia świetlnego pada bezpośrednio w dół na płaszczyznę oświetlaną a mniejsza część odbija się od sufitu i ścian;

3) oświetlenie „przeważnie pośrednie", gdy większa część strumienia świetlnego kierowana jest na sufit, mniejsza zaś pada w dół oświetlając przedmioty.

4) oświetlenie „pośrednie", kiedy cały strumień świetlny skierowany jest np. na sufit a uległszy rozbiciu i rozproszeniu oświetla rozpatrywaną przestrzeń.



Rysunek u góry charakteryzuje podane wyżej rodzaje oświetlenia. Widać tu wpływ rodzaju oświetlenia na jego równomierność i tworzenie się cieniów. Przechodząc od oświetlenia bezpośredniego do pośredniego, widzimy stopniowe zanikanie cieniów i coraz lepsze rozproszenie światła.

Każdy z tych sposobów oświetlenia posiada swe zalety i wady. Oświetlenie bezpośrednie jest bardziej oszczędne, ale znacznie mniej przyjemne i zdrowe dla oczu niż oświetlenie pośrednie, gdyż cienie są bardzo ostre. Oświetlenie pośrednie daje doskonałe rozproszenie światła, jest jednak kosztowniejsze, wymaga nadto dobrze rozpraszającej powierzchni; szczególnie sufit powinien być jasny, gładki i czysty. Znikają wtedy ostre cienie, całość daje wrażenie przyjemne i harmonijne.

Oprawy oświetleniowe. W związku z różnymi rodzajami oświetlenia mamy też różne typy opraw oświetleniowych. Głównym zadaniem takich opraw jest ochrona oczów przed nadmiernym blaskiem żarówki, rażącym oczy. Żarówka musi więc być osłonięta odpowiednim kloszem lub reflektorem. Pierwszy służy do oświetlenia ogólnego, drugi skierowuje światło na poszczególne przedmioty czy miejsca pracy. Najbardziej rozpowszechnionym typem opraw do oświetlenia ogólnego jest wspomniana już kula ze szkła mlecznego. Zawieszona u sufitu daje światło przeważnie bezpośrednie. Oprawy mogą mieć kształt półkuli, owalu, czworoboku. Mogą one być wykonywane również z alabastru czy marmuru. Często osłania się lampy papierem pergaminowym, celofanem czy też jedwabiem. Dla oświetlenia poszczególnych miejsc pracy, gdy chodzi o oświetlenie pewnych powierzchni, używa się lamp z reflektorami, których wewnętrzna powierzchnia winna być pomalowana na biało lub jeśli jest z metalu — wypolerowana, by odbić jak najwięcej światła.

Żarówki. Jako źródło światła elektrycznego do oświetlania wnętrz służą dziś wyłącznie żarówki. Pierwszą taką lampkę zbudował znany amerykański wynalazca Edison. Umieścił on zwęglone włókienko bambusowe w szklanej bańce, z której wypompowano powietrze. Włókienko to rozżarzało się pod wpływem prądu elektrycznego i świeciło. Każda niteczka węglowa czy metalowa spala się gdy w wysokiej temperaturze pozostaje w zetknięciu z tlenem zawartym w powietrzu. W żarówce, opróżnionej z powietrza, rozżarzony węgiel czy metal może świecić długo i nie spala się, jedynie z biegiem czasu odrywają się z jego powierzchni cząsteczki— włókienko paruje. Parowanie to jest tym intensywniejsze im mocniej rozżarzone jest włókienko. Przy nadmiernym rozżarzeniu parowanie może zachodzić tak szybko, że po krótkim czasie włókienko pęka w swym najcieńszym miejscu — mówimy wówczas niesłusznie: żarówka przepaliła się.

Żarówki węglowe, obecnie już nieużywane prawie, można rozżarzać tylko do barwy jasnożółtej i wtedy świecą one po kilkaset czy nawet kilka tysięcy godzin zanim włókienko się przerwie.
Obecnie zapanowały wszechwładnie żarówki wolframowe. Drucik wolframowy trudniej paruje niż nitka węglowa, można go rozgrzać do wyższej temperatury i skutkiem tego żarówka daje znacznie bielsze światło.

Zasadniczo istnieją dwa rodzaje żarówek wolframowych. Jedne tzw. próżniowe — mają bańkę opróżnioną, a drucik rozpięty zygzakiem na odpowiednich haczykach. Wyrabiane są one przeważnie na mniejsze natężenia światła. Drugi typ żarówek wolframowych to tzw. żarówki gazowe, które wypełniamy jakimś gazem obojętnym w celu utrudnienia parowania drucika. Dla uniknięcia związanego z obecnością gazu ochładzania się drucika zwijamy go w gęstą spiralkę, zawieszoną na odpowiednim urządzeniu. Drucik ten mocno rozżarzony jest miękki i łatwo zmienia kształt pod wpływem swego ciężaru, z tego względu lepiej te żarówki zawieszać trzonkiem do góry, tak aby drucik zwieszał się swobodnie. Bańka tej żarówki rozgrzewa się zwykle mocno, należy więc unikać bliskości przedmiotów łatwopalnych i dbać o możliwie dobre przewietrzanie jej bezpośredniego otoczenia. Im lepiej odprowadza się ciepło od tych lamp, tym są one trwalsze. Przeciętnie świecą 800 — 1.000 godzin.

Stosujemy jednakowe żarówki na prąd zmienny i stały, należy tylko zwracać uwagę na właściwe napięcie, odpowiadające napięciu sieci. Napięcie, na które zbudowana jest dana żarówka, uwidocznione jest na jej oprawce, gdzie podaje się też moc zużywanej energii elektrycznej. Dawniej oznaczano siłę światła żarówek w świecach. Obecnie dla wykazania nie tylko siły światła ale i zużycia energii elektrycznej wprowadzono oznaczanie w watach. Spotykamy więc np. żarówki 15, 25, czy 100-watowe. Żarówka 25-cio watowa świecąc przez 40 godzin zużywa 1 kilowatogodzinę (1.000 watów). Użytkowanie więc jej jest tanie. Taką samą ilość energii elektrycznej zużyje „stowatówka" po upływie 10 godzin świecenia.

Charakterystyczną cechą każdej lampy jest wartość tzw. strumienia świetlnego, wysyłanego we wszystkie strony. Stanowi on całkowitą moc promieniowania świetlnego lampy i wyraża się w jednostkach zwanych lumenami. Drugą charakterystyczną dla żarówki wielkością jest wydajność świetlna czyli stosunek strumienia świetlnego do pobieranej mocy prądu; wyrażamy ją więc w lumenach/wat. Niżej przytoczono kilka danych dla żarówek wolframowych, gazowych na napięcie 110 i 220 woltów.

Zużycie mocy prądu w watach	*Strumień świetlny w lumenach*	*Wydajność świetlna w lum/wat*
	przy napięciu 110 wolt	
40	440	11
75	970	13
1.000	20.000	20
	przy napięciu 220 wolt	
40	340	8.5
75	805	10.7
1.000	18.200	18.2

Jak z tabeli widać — wydajność świetlna żarówek przy napięciu niższym jest wyższa. Przy przeprowadzonej obecnie przez elektrownię warszawską zamianie napięcia sieci elektrycznej ze 110 woltów na 220, stracimy na wydajności świetlnej żarówek.

Żarówki zwykłe, zgodnie z obowiązującymi na całym świecie przepisami, świecą z jednakowym mniej więcej natężeniem przez 800 — 1.000 godzin. Po tym czasie palenia się ich strumień świetlny zmniejsza się o 15- 20% skutkiem pokrywania się bańki od wewnątrz nalotem wyparowanego metalu. Oszczędniej więc jest wymienić taką żarówkę na nową, niż tracić duże ilości światła. Nieraz słyszy się również o tzw. „tanich" żarówkach. Są to żarówki przerabiane po przepaleniu, regenerowane. Regeneracja polega na zamianie uszkodzonego drucika na nowy; świecą one jednak gorzej i krócej, ich wydajność świetlna jest znacznie mniejsza, więc używanie ich jest raczej niewskazane. Aby dobrze stosować źródła światła elektrycznego należy też pamiętać o częstym odkurzaniu opraw oświetleniowych i żarówek. Ich wydajność świetlna zmniejsza się bowiem skutkiem osiadłego kurzu.



Prostota, czystość linii, celowość i wygoda stwarzają styl nowoczesnego wnętrza, a jednocześnie stanowią jego piękno.

Do str. 445. Duży pokój, oprócz oświetlenia górnego, musi mieć jeszcze kilka lamp bocznych (np. na stolikach, kinkiety ścienne itp.) ze względu na konieczność oświetlenia pewnych fragmentów urządzenia. Poza tym dzięki światłu bocznemu unikamy niekorzystnych cieni na twarzy, a wnętrze zyskuje na przytulności.

W gospodarstwie domowym powinno się posiadać zawsze kilka zapasowych żarówek, by w razie uszkodzenia mieć je pod ręką dla wymiany. Przypomnę tu, że przy wkręcaniu żarówki do oprawki nie należy nigdy dotykać jej części metalowej, lecz trzymać w ręku jedynie bańkę szklaną.

Rodzaje żarówek. Rozpowszechnione są różne rodzaje żarówek. Spotykamy więc żarówki o bańce przezroczystej lub od wewnątrz matowej, których używa się zwykle w oprawach rozpraszających światło. Dalej mamy żarówki o szkle mlecznym, dające światło rozproszone, które stosuje się z reguły tam, gdzie zawieszone są bez klosza czy osłony. Posiadają one strumień świetlny średnio o 6% mniejszy niż poprzednie, z powodu silniejszego pochłaniania przez szkło bańki, ale za to światło ich jest łagodniejsze, nie dające ostrych cieni. Buduje się je dla mocy od 40 do 500 watów.

Inne znów żarówki tzw. światłodzienne mają bańkę ze szkła niebieskawego o tak dobranej barwie, że promienie świetlne wybiegające z rozżarzonego drucika po przejściu przez ściankę bańki są niemal zupełnie takie jak promienie rozproszonego światła dziennego. Strumień świetlny jest w nich jednak około 40% mniejszy niż w żarówkach normalnych tej samej mocy. Żarówki te stosujemy w przypadkach, gdy chodzi o dobre rozróżnienie barw np. przy hafcie, cerowaniu barwnych tkanin itp. Bardzo dogodne jest światło takiej żarówki przy praniu i prasowaniu, gdy normalne światło elektryczne nie pozwala dostrzec np. żółtawych plam. Zdawało by się też, że sklepy bławatne powinny korzystać z takiej światłodziennej żarówki, gdyż chodzi tam często o dobieranie tkaniny o barwie odpowiedniej do jakiejś próbki. Nieraz okazuje się, że tkanina kupiona wieczorem nie nadaje się do użycia przy świetle dziennym: barwy gryzą się po prostu.

Spotyka się jeszcze żarówki rurowe, jak nazwa wskazuje, w kształcie rury; szkło ich bywa różne w zależności od ich przeznaczenia a wydajność świetlna jest nieco mniejsza od żarówek normalnych.

Jasność oświetlenia. Dobre oświetlenie polega przede wszystkim na dostatecznej jasności. Jasnością nazywamy strumień świetlny, przypadający na jednostkę powierzchni. Jeżeli strumień świetlny padający na jeden metr powierzchni wynosi 1 lumen to jasność jest równa 1 luksowi. Jasność mierzymy w praktyce przy pomocy specjalnych przyrządów zwanych luksomierzami. Niżej przytoczę w/g źródeł francuskich tabliczkę wskazującą wymagane średnie jasności. właściwe dla różnych pomieszczeń (normy nie wysokie).

Pomieszczenie	*Średnia jasność w luksach*
Przedpokój	15
Jadalnia, pokój dziecięcy	20—50
Gabinet (oświetlenie ogólne)	50
Oświetlenie płaszczyzny biurka	80
Kuchnia	60

Znaczny wpływ na jasność wnętrz wywiera jak już wspomniałam wyżej barwa ścian i sufitu oraz utrzymanie ich w czystości. Ilość światła więc i jasność jest tym większa im większy jest strumień świetlny źródła oraz im mniej pochłaniają światła ściany i sufit, a tym samym lepiej odbijają i rozpraszają światło. Oto dane liczbowe wskazujące jak odbijają światło ściany malowane na kolor:

żółty	45 – 60%
zielony	10 – 30%
ultramaryna	5—15%
biały	65—80%
czarny	5—10%

Dla przybliżonego określenia wymaganej do racjonalnego oświetlenia liczby i mocy żarówek w niewielkich lokalach przy jasnym suficie można posiłkować się przytoczoną poniżej tablicą. Podaje ona moc wszystkich lamp oświetlenia ogólnego (lampy zawieszone wyżej lub niżej u sufitu), przypadającą na 1 metr kwadratowy podłogi.

Pomieszczenie	*Barwa ścian*	*Liczba watów na 1 m²*
gabinet	*ciemna*	10
jadalnia	*średnia*	8
pokój dziecięcy	*jasna*	7—8
sypialnia	*średnia*	5—6
kuchnia	*jasna*	7—8

Są to dane orientacyjne, może nieco zbyt wysokie. Oto np. do oświetlenia pokoju stołowego o powierzchni 20 metrów kwadratowych łączna moc żarówek powinna wynieść 8 watów × 20 = 160 watów. W tym wypadku, zależnie od potrzeby i zainstalowanych opraw, trzeba użyć 4 żarówki po 25 watów i jedną 60-ciowatową, albo 4 żarówki po 40 watów, czy też zastosować łącznie moc 160 W w najlepiej odpowiadającym nam układzie.

Na zakończenie rozpatrzmy kilka przykładów *właściwego oświetlenia poszczególnych pomieszczeń.*

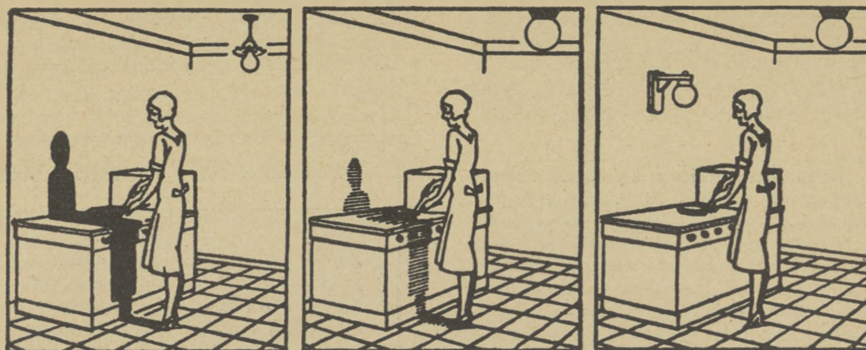
Przedpokój. Nie należy oszczędzać na świetle w przedpokoju. Jest to część mieszkania, gdzie każdy wchodzący odbiera pierwsze wrażenie, zwykle najsilniejsze. Oświetlenie główne stanowić może lampa dająca światło należycie rozproszone, z żarówką 40—60 watową, w zależności oczywiście od rozmiarów i koloru ścian przedpokoju. Znajdujące się tam zwykle lustro powinno być też należycie oświetlone, tak by oświetlać nie samo lustro a przeglądającą się w nim osobę. Nie należy też zapominać o zainstalowaniu gniazdka wtyczkowego ze względu na możliwość stosowania odkurzacza czy froterki.

Sypialnia. Oświetlenie pokoju sypialnego powinno być przede wszystkim łagodne i nie męczące oczów. Nadmierna jaskrawość oświetlonego sufitu i ścian jest niepożądana, gdyż przeznaczeniem pokoju sypialnego jest danie człowiekowi możności wypoczynku. Najlepsze tu będzie oświetlenie „półpośrednie" przy pomocy oprawy ze szkła rozpraszającego lub abażuru z żarówką 75-watową.

Lampki przy łóżku przeznaczone do czytania w pozycji leżącej, powinny być umieszczone u wezgłowia na ścianie lub łóżku. Dobrze się tu nadają niewielkie mleczne żarówki rurowe.

Nie należy zapominać o oświetleniu lustra toalety czy też lustra umieszczonego w drzwiach szafy. Należy również pamiętać o gniazdku wtyczkowym przy toaletach dla korzystania z suszarki do włosów itp. Z gniazdka przy łóżkach korzystać można do użycia poduszki elektrycznej czy lampy fioletowej do naświetlań.

Pokój dziecięcy. Ze względu na rozwijający się wzrok dziecka należy specjalnie dbać tu o dobre oświetlenie. Najlepiej nadaje się oświetlenie „pośrednie", gdy całkowity strumień świetlny pada najpierw na sufit, który go rozprasza, oświetlając równomiernie prawie bez cieniów cały pokój. Będzie to miało miejsce przy jasnych ścianach i białym gładkim suficie. Lampa do oświetlenia ogólnego zawierać powinna żarówkę mocy około 75 do 100 watów. Lamp przenośnych należy unikać jako niebezpiecznych dla małego dziecka. Dla uczącej się młodzieży powinna na biurku znajdować się ruchoma lampa o żarówce 25—40 watów, osadzona w głębokim reflektorze metalowym. Światło sztuczne, oświetlające biurko powinno padać podobnie jak i światło dzienne wprost lub raczej z lewej strony, aby zbytnie cienie nie przeszkadzały przy pracy. Należy jednak pamiętać i o tym, że stałe jednostronne światło również szkodzi oczom.



Kuchnia. Bardzo ważne jest racjonalne oświetlenie kuchni, jako warsztatu pracy, wymagającego maksimum starania i czystości. Sprawa ta jest niestety u nas bardzo zaniedbana. Najczęściej oświetlenie kuchni daje słaba żarówka o bańce przezroczystej, zawieszona na środku u sufitu, zaopatrzona w blaszany reflektorek - talerzyk; dobrze jeśli jest ona zawieszona na bloczku, tak że można regulować wysokość. Jako oświetlenie ogólne należy stosować w kuchni żarówkę o mocy do 60 watów umieszczoną w wodoszczelnym, zazwyczaj ze szkła mlecznego, kloszu na środku sufitu. Gdyby się jednak zadowolić oświetleniem ogólnym, to osoba pracująca w różnych miejscach kuchni rzucałaby sobą cień co znacznie utrudniałoby pracę. Aby temu zapobiec, należy w odpowiednich miejscach np. nad płytą kuchenną, nad stołem czy zmywalnią umieścić dodatkowe kinkiety. [1])

[1]) patrz artykuł: M. Chmieleńska, „Dzisiejsza kuchnia", Nr 10 „Pani Domu" z r. b.

Może nie od rzeczy będzie tu pewna drobna rada mająca na celu poprawienie nieracjonalnego oświetlenia kuchni samotną żarówką z blaszanym daszkiem. Przede wszystkim należy w tym wypadku zastosować żarówkę mleczną czy matową, odpowiednio silną. Poza tym aby móc oświetlać różne miejsca pracy, wskazane byłoby umieszczenie nad nimi na ścianie odpowiednich haczyków może najdogodniej „do góry nogami" by móc o nie zaczepiać obniżoną odpowiednio na bloczku lampkę. Na sznurze jej trzeba by w tym celu zawiązać pętelkę choćby ze zwykłego sznurka, aby nie niszczyć przewodnika. Osiągnąć by można w ten sposób możność lepszego oświetlenia miejsc pracy.

Według przepisów instalacyjnych przewody elektryczne w kuchni i łazience powinny być wpuszczone w mur, a oprawy i wyłączniki wodoszczelne. Wyłączników i gniazd wtyczkowych nie wolno montować w pobliżu wanny, zlewu czy umywalki, a zapalanie lamp w łazience zasadniczo powinno się odbywać z zewnątrz.

PLANUJEMY WYDATKI ŚWIĄTECZNE



Grudzień jest najmilszym miesiącem w roku dla dzieci. Jest jednak miesiącem nielada kłopotu dla pani domu, zmuszonej gospodarować w ściśle zakreślonych ramach przychodu. Nie będzie chyba przesadą stwierdzenie, że tylko w nielicznych gospodarstwach nie przekracza się w grudniu budżetu, i że większość rodzin rozpoczyna nowy rok z niedoborem „świątecznym".

Budżet świąteczny zdarza się przekroczyć nawet tym paniom domu, które zasadniczo żyją w zgodzie z budżetem. Powodowane chęcią zrobienia przyjemności swym najbliższym, dzieciom czy mężowi — nieraz w ostatniej chwili robią nieprzewidziane zakupy, które budżet nadwyrężają.

Jeżeli niema rezerwy na ten cel odłożonej, przeznaczamy zwykle na święta pewną sumę „ekstra" np. zł 50.—, 75,— czy 150,—; odpowiednio do naszych miesięcznych dochodów; (sumę tę musimy oszczędzić kosztem innych pozycji budżetowych); z tej sumy możemy wydawać pewien procent na prezenty, zaś resztę na jedzenie. Wiek domowników, ich indywidualne upodobania zdecydują o tym podziale, suma jednak musi pozostać niezmieniona, bo... więcej wydać poprostu nie ma z czego.

Przy układaniu preliminarza czyli kosztorysu i planu wydatków niezbędną czynnością będzie sporządzenie na piśmie zwłaszcza preliminarza wydatków na żywność.

Nie jest to tak trudne, jak się wydaje na pierwszy rzut oka; a jeżeli która z Czytelniczek pomyśli, że gra nie warta świeczki, niech przypomni sobie lata ubiegłe, gdy ciasta okazało się w święta za dużo i jadło się go do Trzech Króli, gdy kupione w ostatniej chwili nieprojektowane bakalie podniosły koszt jadłospisu, gdy zapomniało

się o rybie, a pasztet robiło się nocą z obawy, że nie wystarczy przygotowanego mięsa!

Dla zmniejszenia kłopotu paniom domu podajemy kilka rad i wskazówek, jak zestawić plan wydatków.

Duży arkusz papieru wzięty w poprzek dzielimy na rubryki, w kierunku poziomym oznaczając nazwy wydatków, w kierunku pionowym nazwy produktów. Arkuszy tych zrobimy trzy: 1) ciasta i bakalie, 2) ryby, mięsa i dodatki do nich, 3) napoje i podarunki, wydatki na choinkę. Mógłby wystarczyć jeden arkusz, byłby jednak zbyt długi. Arkusze te wypełnione częściowo podajemy niżej.

Ustaliwszy ogólną ilość potrzebnych produktów, i znając ceny, łatwo możemy zrobić kosztorys tych wydatków. Jeżeli wypadła kwota zbyt wysoka, musimy coś skreślić z projektowanego jadłospisu, lub raz jeszcze sprawdzić czy ilość odpowiada istotnej potrzebie.

Ogólny kosztorys, biorąc pod uwagę dwie niżej podane tabele, będzie wówczas wyglądał następująco:

ciasta, owoce	zł 30,—
mięsa, ryby, jarzyny	„ 29,—
napoje	„ 12,—
choinka, prezenty	„ 39,—
razem	zł 110,—

Jest rzeczą jasną, że dla ułożenia takiego budżetu należy mieć już ustalone projekty na święta, gotowy plan

CIASTA, BAKALIE, OWOCE	piernik	pierniczki	strucla	itd.	bakalie i owoce	itd.	ogólna ilość danego produktu w kg	koszt produktu w złotych
mąka	1.—	0.60	2.—				4.—	2.60
masło	0.04	0.04	0.40				0.75	3.—
jaja (w sztukach)	4	3	15				30	3.60
śmietana							0.25	0.30
mleko			0.50				0.75	0.27
cukier	0.50	0.20	0.25				1.25	1.25
soda	0.02	0.01					0.03	0.30
drożdże			0.10				0.15	0.75
korzenie	0.01	0.01					0.02	0.25
miód	0.35	0.25					0.60	1.45
migdały gorzkie			0.03				0.05	0.50
itd.							. . .	. . .
orzechy laskowe w łupinach					0.50		0.50	2.—
orzechy włoskie w łupinach					1.—		1.20	3.35
itd.							. . .	. . .
jabłka					2.—		2.—	2.40
pomarańcze					1.—		1.—	3.—
Koszt ogólny							zł	30.—

RYBY, MIĘSA, I JARZYNY	karp po francusku na wigilję	dorsz po grecku	pasztet	sałata jarzynowa z majonezem	itd.	ogólna ilość danego produktu w kg	koszt produktu w złotych
karp żywy	1.—					1.—	2.—
dorsz		1.50				1.50	1.65
zając (w sztukach)			1			1	3.—
wątróbka			0.50			0.50	0.80
wieprzowe mięso			0.25		. . .	0.75	1.50
cielęcina					. . .	1.50	4.—
słonina			0.25			0.50	0.85
masło	0.06		0 06			0.30	1.20
jaja (w sztukach)			4			8	0.96
grzyby suszone			0.02			0.10	1.40
pieczarki	0.10					0.10	1.10
ogórki (w sztukach)				2		4	0.40
powidła pomidor.		0.20				0.30	0.90
cebula			0.10	0.10		0.25	
jarzyny różne	0.15	0.30	0.20	0.50	. . .	1.25	
ziemniaki				0.50	. . .	2.—	1.50
kapusta świeża					. . .	1.—	
kapusta kwaszona					. . .	1.—	
oliwa		0.10		0.25	. . .	0.50	1.20
itd.	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .
Koszt ogólny						zł	29.—

spędzenia świąt, uwzględnić przyjęcie gości u siebie lub zaproszenie do kogoś, a punktem wyjścia musi być ilość domowników i możliwości finansowe.

Taki budżet raz opracowany może służyć i na przyszłość, jako podstawa do obliczeń.

Podany schemat ma jeszcze jedną zaletę: opracowawszy spis produktów, zakupy robimy stopniowo, bez pośpiechu, najpierw kupujemy prezenty i takie produkty, jak mąka, cukier, dodatki do ciast, bakalie itp., a w ostatnich dniach kupujemy już tylko ryby, mięso, nabiał itp.

Wiemy dobrze, jak dużo czasu i pieniędzy tracimy na zakupy robione w ostatniej chwili przed zamknięciem sklepów, gdyż przemęczeni sprzedawcy mylą się, nie ważają należycie produktów i nie są w możności tak nas obsłużyć jak tego pragniemy.

Warto też pomyśleć o tym, że personel zatrudniony w sklepach ma też wigilię i że chciałby ten dzień uroczysty przeżyć równie uroczyście jak my wszyscy. Nie zwlekajmy więc z zakupami do ostatniej chwili.

Obmyśliwszy zawczasu plan spędzenia świąt oraz związane z tym planem zakupy i wydatki, pani domu zapewnia sobie odpoczynek świąteczny, który tak bardzo jej się należy.

Zofia Brykalska



Na lewo: skromna suknia wełniana na przedpołudnie, mniej więcej od rana do godz. 16-ej. — Suknia popołudniowa według modelu w środku będzie miała charakter skromniejszy, jeśli zrobimy ją z wełny, a bardziej strojny, jeżeli użyjemy jedwabnej materii. — Fantazyjne draperie, koronka, odsłonięte ramiona, biżuteria nadają sukni bardzo strojny charakter, odpowiedni jedynie na wieczór, po godz. 20-ej.

Czy suknia zdobi człowieka...

Przysłowia są ciekawe z tego względu, że podają w skondensowanej formie to, co liczne pokolenia musiały w pewnych dziedzinach doświadczać i w czym dochodziły do podobnych wniosków. Weźmy np. sprawę ubioru. „Jak cię widzą — tak cię piszą", albo „Poznać pana po cholewach" mawiali nasi przodkowie, co dowodzi, że kwestia wyglądu nie była przez nich lekceważona, i że grała ona ważną rolę we wzajemnych stosunkach ludzkich.

Ale jest pewne przysłowie, które odnosi się do tych spraw z rezerwą i stwierdza, że „nie suknia zdobi człowieka, ale człowiek suknię". Słusznie podkreśla ono wyższość osobistych zalet człowieka ponad zalety jego stroju, ale kryje też w sobie pewne niebezpieczeństwo.

Cóżby się bowiem stało, gdyby kobiety zwątpiły nagle w to, że suknia zdobi człowieka i przerzuciły całkowitą odpowiedzialność za swój wygląd — wyłącznie na swe cnoty duchowe. W wieńcu tych cnót zabrakłoby wtedy może przede wszystkim poczucia, że piękno w życiu codziennym jest niezbędne; kobiety np. o wysokich aspiracjach umysłowych czy społecznych pogardziłyby ondulacją, pudrem, modą — uważając je za dowód pustoty i próżności, a zapobiegliwej gospodyni domu nie możnaby sobie przedstawić inaczej niż drepczącej od rana do obiadu w przydeptanych pantoflach i przybrudzonym szlafroku. Nie wiadomo jednak na czym ucierpiałoby gospodarstwo, gdyby ten rodzaj ubrania zastąpiła zgrabna suknia domowa i czysty fartuch, łatwy do zdjęcia gdyby np. w czasie najwyższego nasilenia pracy w kuchni — niebo zesłało gościa, którego trzeba przyjąć.

Dzisiejsza kobieta, od której świat wymaga inteligencji, wykształcenia, dowcipu, pracy zawodowej, pracy społecznej, pracy domowej, macierzyństwa, rekordów sportowych i... służby wojskowej — umie pomieścić te wszystkie wymagania w długim szeregu innych zalet właściwych swej płci i przy tym wszystkim nie chce i nie może zrezygnować z uroku kobiecości. Ta „wieczna kobiecość" nie pozwala jej nigdy, na szczęście, pogodzić się ze zdaniem, że „suknia nie zdobi człowieka". Bo dla kobiety suknia jest nie tylko przyobleczeniem zabezpieczającym przed wpływami atmosferycznymi i przed wejściem w kolizję z prawem obyczajowym — jest ona czymś więcej, czymś, co bierze udział w życiu swej właścicielki, czymś co ma swoją odrębną wymowę, czymś co niejako ma swoją odrębną duszę.

Kobieta może jedną suknię lubić, a drugiej nie. Suknia, której się nie lubi, jest albo źle skrojona, albo „nie twarzowa" albo pogrubia albo postarza, albo jest podobna do sukni przyjaciółki. W tej sukni ko-

bieta czuje się źle, nie ma humoru, przegrywa w brydża i krytykuje suknie wszystkich pań, znajdujących się w jej polu widzenia. W tamtej promienieją radością, wygląda młodo, porusza się zwinnie, jest pewna siebie, uśmiechnięta i pobłażliwa. Jedna suknia przynosi powodzenie, inna porażki. Jedna jest wesoła, inna smutna.

Suknia jest wyrazicielką wewnętrznych nastrojów: codziennych, uroczystych, świątecznych, weselnych, żałobnych.

Suknia — przyczyną zazdrości i obmowy.

Suknia — powodem sympatii i zachwytu.

Suknia — jedną z przesłanek do wydania sądu „na pierwszy rzut oka".

Suknia — to pełne nadziei marzenie, suknia — to sentymentalne wspomnienie.

Ileż pomysłów dekoracyjnych, ile wysiłku fantazji, gustu, ambicji łączy w sobie suknia kobieca?!

Jakże więc kobieta może zgodzić się z przysłowiem, które lekceważy suknię?

Ale przysłowie na tym się nie kończy. Druga jego część brzmi, że „człowiek zdobi suknię" i w tym właściwie sęk. Obowiązku zdobienia nie da się przerzucić wyłącznie na suknię. Najdroższa kreacja paryska zawiedzie na całej linii, jeśli człowiek nie zdoła jej przyjść z pomocą. Bo dusza sukni jest zdradliwa, kapryśna, a nawet złośliwa.

Przede wszystkim szuka ona swego typu i jedynie zmobilizowanie całego samokrytycyzmu może przeszkodzić jej złośliwości. Przestrzeże on np. osobę o pokaźnej tuszy i niskim wzroście przed sporządzeniem sobie kloszowego płaszcza, w dużą jasną kratę, a osobę o figurze deski do prasowania — przed suknią w podłużne paski. Nie pozwoli komuś, kto już dawno „lat niewieścich przekroczył południe" ubrać się w falbanki z różowego tiulu, lub podlotkowi aplikować toalety balowej o dekolcie najbardziej wyrafinowanego wampa ekranu. Trzeba wiedzieć jakie kolory są korzystne dla danej cery, oczu, włosów, trzeba znać usterki i zalety swej figury, aby pierwsze zręcznie zatuszować, a drugie podkreślić.

Ale to jeszcze mało. Suknia wymaga odpowiedniego dla siebie tła, tj. warunków i otoczenia. W przeciwnym razie mści się na właścicielce i okrywa ją śmiesznością.

Ranek, czas pracy — wymaga sukni skromnej, wygodnej, zimą najlepiej wełnianej, w kolorach nie jaskrawych i o spokojnym kroju. Donaszanie na codzień sukni wizytowej lub wieczorowej w jej pierwotnej postaci powinno być niemal... ścigane policyjnie. Jeżeli już koniecznie trzeba suknię „donaszać", to zawsze można jej nadać charakter codzienności przez skasowanie ozdób, skrócenie, przefarbowanie itp. Jeżeli to nie możliwe ze względu na fason lub gatunek materiału — lepiej zrezygnować z donaszania.

Popołudnie i wieczór pozwalają na wysilenie fantazji w kierunku doboru wyszukanych materiałów, fasonów, ozdób itd., ale i mniej kosztownej sukni można nadać strojny charakter przez odpowiednie wykończenie i dodatki, jak kwiat, szarfa, klips.

Wełniany sweterek, choć bardzo miły w biurze, traci kompletnie swój urok, gdy wybierzemy się w nim do opery lub na wieczorny dancing. Dopełnienie toalety stanowi strojny kapelusz, ale gdy się siedzi w nim w teatrze, jest on jedynie przyczyną irytacji bliźnich z następnego rzędu. Przeto lepiej zostawiać go na głowie jedynie wtedy, gdy się zajmuje miejsce w loży.

Z całością toalety muszą harmonizować wszystkie szczegóły. Pantofle — nie tylko kolorem, ale fasonem i rodzajem materiału, ażeby nie spotkała się gruba wełniana garsonka z atłasowymi czółenkami (z zeszłorocznego balu) albo gemza — z jedwabiem wizytowej sukni. Pończochy, torebka, kwiat, nawet biżuteria, prawdziwa czy też tzw. „paryska", muszą być również w idealnej zgodzie z całością. Perfumy albo dobre — albo żadne.



A teraz kilka słów na ucho... Elegancja staje pod znakiem zapytania, jeżeli szwankuje ondulacja, a z modnego uczesania pozostały tylko rozfryzowane kosmyki, jeżeli na ramionach i kołnierzu efektownej sukni widnieją niestrzepane po pośpiesznym przyczesywaniu włosy i łupież, jeżeli guziki wiszą niepokojąco na jednej nitce, grożąc lada chwila odpadnięciem, jeżeli przy każdym żywszym ruchu tworzy się niedyskretna szpara między zbyt krótką bluzką a paskiem spódnicy, jeżeli szew gazowych pończoszek wygina się fantastycznie z tendencją od lub dośrodkową, lub jeżeli przy kostce pończocha marszczy się w misterną harmonijkę, jeżeli..., jeżeli..., jeżeli...

Bez wątpienia człowiek zdobi suknię, bo przecież jedna i ta sama suknia może wyglądać zupełnie inaczej na dwóch różnych osobach, w zależności od tego, która z nich umie lepiej ją nosić. Trzeba umieć wyczuć „duszę" sukni i trzeba umieć do niej się dopasować, a wtedy suknia wywiąże się bez zarzutu z obowiązku „zdobienia" człowieka, wbrew staroświeckiemu przysłowiu, które chciało jej wartość umniejszyć.

I. Konopacka.



Na wieczór elegancka suknia z granatowego jedwabiu. Dół lekko rozszerzony, suto marszczone rękawy. Układający się w miękkie fałdy przód stanika ozdabia duża staroświecka broszka.

Do jakich uzdrowisk pojedziemy w zimie?

Liczne uzdrowiska czynne są przez cały rok bez przerwy, a kilkanaście innych w najbliższych miesiącach rozpocznie sezon zimowy.

Przez cały rok otwarte są następujące uzdrowiska: Czarniecka Góra, Inowrocław (Sanatorium Ubezpieczalni Społecznej), Iwonicz (Sanatorium Ubezp. Społecznej „Excelsior"), Jaworze na Śląsku, Jastrzębie-Zdrój, Krynica (oprócz kwietnia), Nałęczów, Otwock, Rabka, Ru-ka, Smukała, Wisła, Worochta i Zakopane.

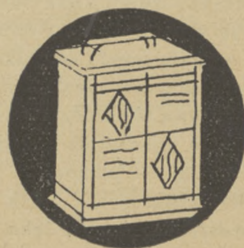
Po krótkiej przerwie uruchomiają sezony zimowe: Druskieniki jako stacja klimatyczna i sportowa, Horyniec, Jaremcze, Morszyn, Ojców, Sławsko, Szczawnica, Truskawiec, Ustroń, i Żegiestów.

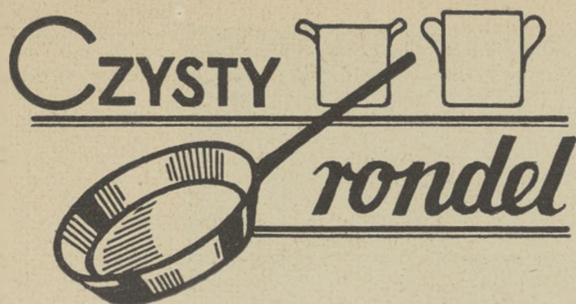
W uzdrowiskach tych w czasie sezonu zimowego przysługują kuracjuszom również jak i w lecie po 14 dniach pobytu zniżki kolejowe w drodze powrotnej w wysokości 33%.

Darmo podarki Gwiazdkowe?

Prosimy uważnie przeczytać na str 456 komunikat o premiowanej prenumeracie.







Próg kuchni — to w bardzo wielu mieszkaniach linia Maginota, dzieląca zasięg dwóch potęg: pani domu i jej pomocnicy. Pierwsza zagląda tu żeby „dysponować", druga może urządzać kuchnię według własnych teorii wnętrz oraz równie samodzielnie musi wypełniać tzw. brudną robotę, za jaką uważa się przede wszystkim zmywanie.

Niektórzy zaglądają specjalnie do kuchni, żeby wyrobić sobie pojęcie o gospodarności pani domu. Nie wiem, czy to słuszne, czy nie, ale wiem, że w niektórych kuchniach jest ciemno, pomiędzy pluszowymi taburetami uganiają się karaluchy, na piecu grzeją się kolonie prusaków; w innych znów — na wszystkich rondlach wiszą powyklejane ozdoby, niczym ordery z kolorowego papieru a nad kominem makatka z wyhaftowanym napisem: „Gdzie się bije i leje — tam się dobrze dzieje"! Oczywiście i w jednym, i w drugim wypadku dzieje się bardzo źle! Prusakom należałoby posypać boraksu, a nazajutrz zwłoki ich, owinięte w makatkę i nakryte orderami — spalić. Piękno i ład kuchni polega tylko i wyłącznie na czystości.

Niegustowna i brzydka makatka w pokoju razi tylko smak estetyczny, natomiast każdy zbyteczny sprzęt w kuchni zawadza, staje się zbiornikiem kurzu i w następstwie szkodzi higienie potraw, no i naszemu zdrowiu.

Niechże więc kuchnia przestanie być uważana za kopciucha domowego i rupieciarnię dla gratów, które już wyrzucono z pokoju, ale jeszcze nie przeznaczono na podpałkę. Odziedziczony po prababce przepis na rydze solone może być nieoceniony, natomiast tę samą prababkę pamiętające stare kanapki, rzeźbione kredensy i pluszowe fotele trzeba z kuchni stanowczo wyrzucić.

Kuchnia musi być jasna, obszerna i nie przeładowana meblami. Wystarczy biały albo niemalowany stół, szafa bez żadnych ozdób, kilka twardych stołków i półki. Takie sprzęty pozwolą na swobodę ruchów bez obawy plamienia, a myte często szczotką i wodą — bez specjalnych zabiegów będą naprawdę lśniły czystością. Lakierowane sprzęty zmywa się wodą z amoniakiem.

W sobotę wieczorem — zwykle po zupełnym sprzątnięciu kuchni — pomocnice lubią nakryć blachę papierami. Właściwie poco? I tak z pieca biurka się nie zrobi — zresztą kokieteria taka może nasunąć przypuszczenie, że blacha jest źle utrzymana. Faktycznie dużo z nią kłopotu. Zarówno blacha pieca jak i drzwiczki, dusza do żelazka, maszynki do mielenia mięsa i te wielkie, używane zwłaszcza na prowincii, czarne „sagany" wyginają się i pękają bardzo łatwo. Są one zrobione z lanego żelaza, materiału twardego, ale nietrwałego, kruchego, podlegającego w ogniu dużym zmianom. Gdy blacha ogrzana jest do czerwoności i wykipi na nią woda — pęka od razu. To też nowoczesne piece kuchenne pokrywane są nie jedną płytą, ale kilkunastu niezbyt szczelnie dopasowanymi kawałkami. Okazało się to praktyczne i wygodne.

Wszelkie naczynia z żelaza lanego należy nacierać grafitem, co chroni od rdzewienia. Niezłą kuracją jest także smarowanie blachy i ciepłych garnków tłuszczem. Powierzchnia metalu niejako szlachetnieje, osiągając wyższy technicznie stopień, zbliżając się właściwościami do stali. Zabieg ten niemiło pachnie, ale też i nie trzeba go często stosować.

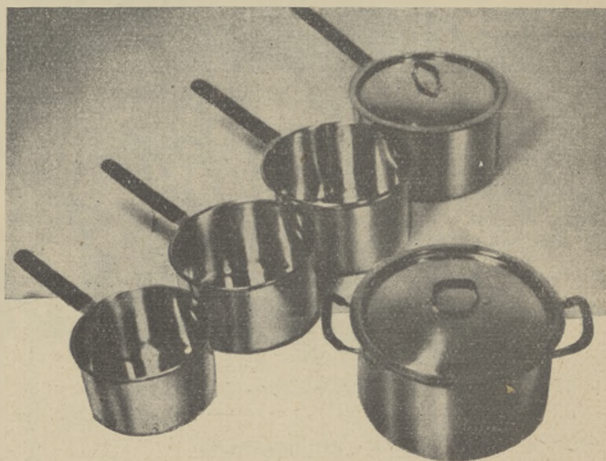
Do tego co się w kuchni gotuje wtrącać się nie będę. Chcę natomiast szczegółowo zajrzeć w garnki „w stanie spoczynku", w garnki puste.

Najwięcej wśród nich emaliowanych. Miednica — to jeszcze głupstwo. Ale rondle, czajniki a zwłaszcza patelnie, z taniej, łatwo odpryskującej emalii — niejednego już do szpitala skierowały. Polewa bowiem, odskakując w formie ostrych skorupek — łatwo dostać się może do przewodu pokarmowego. Zawsze przy tym powiada się, że to odskoczyło od uderzenia. Czasem prawda, a czasem niesłuszna pretensja. Tańsze garnki emaliowane bowiem wyrabia się z dwóch materiałów o zupełnie innych charakterach i innych sposobach zachowania się w ogniu. Wewnątrz jest kute żelazo, metal łatwo rozszerzalny, a z wierzchu — emalia krucha i gorzej przewodząca ciepło. Przy gwałtownym ogrzaniu naczynie rozpiera powłokę, która pokrywa się siateczką spękań i stopniowo odpada. W miejscu większego uszkodzenia odsłania się żelazo, które z czasem rdzewieje, kruszeje, aż wreszcie powstaje dziura [1]).

Dobrzeby więc było usunąć z kuchni emaliowane naczynia. Jeśli jednak to za trudno — trzeba przynajmniej obchodzić się z nimi uważnie, a przede wszystkim chronić przed złem największym — ogrzewaniem w celu osuszenia pustych naczyń, jak to się często dzieje.

Ozdobą każdej kuchni jest komplet naczyń aluminiowych, ładnych i trwałych. Aby jednak te cnoty nie były pustym dźwiękiem — trzeba naczynie odpowiednio pie-

Garnki ze stali nierdzewnej najłatwiej jest utrzymać w nienagannej czystości, lśniące i estetyczne.



[1]) Instytut Gospodarstwa Domowego prowadzi obecnie badania, dotyczące wytrzymałości naczyń emaliowanych, których produkcja uczyniła ostatnio duże postępy. Po ukończeniu tych badań podamy Czytelniczkom ich wyniki (przyp. red.).

lęgnować. Nie ustawiać ich w wieżę Babel, nie wpuszczać podczas gotowania głęboko pod poziom blachy. Myć je można łatwo gorącą wodą z mydłem, bawełnianą myjką albo ryżową szczotką. Gorzej z zakopconym dnem. Naturalnie piaskiem ani metalową gąbką trzeć nie wolno, gdyż miękkie aluminium straciłoby połysk, pokryło się rysami, ściemniało, a w wyżłobienia brud wszedłby raz na zawsze.

Do czyszczenia można użyć z dobrym skutkiem miałkiej gliny z odrobiną octu lub przesianego popiołu z węgla kamiennego, lecz nie drzewnego. Połączenie wody z popiołem węgla drzewnego daje ług. Jeśli na dodatek, hołdując przyjętemu zwyczajowi, powiesi się mokry garnuszek do wyschnięcia, ług zgęstnieje, a powierzchnia metalu stanie się chropowata. Z tych samych powodów nie można w aluminiowym garnku gotować bielizny. Lepiej nie używać go także do mleka ani do przyrządzania bardzo kwaśnych zup i ostrych sosów, gdyż aluminium nadaje się doskonale do wszelkiego gotowania i duszenia, nie zmienia smaku potraw — pod tym wszakże warunkiem, że nie będzie w nich ani zdecydowanego kwasu, ani mocniejszego ługu. Od czasu do czasu, gdy garnek ściemnieje, poleca się zrobić mu kąpiel w słabym kwasie organicznym, wygotować go w wodzie z łyżeczką octu lub ze skórkami z rabarbarum (rzewienia).

Za te nietrudne do zapamiętania subtelności chemiczne — aluminium sowicie odpłaca właściwościami fizycznymi. Jest prawie idealnym przewodnikiem ciepła. Szybko doprowadza potrawy do stanu wrzenia przy bardzo oszczędnym użyciu paliwa. Okoliczność ta jest niewygodna tylko w jednym wypadku, mianowicie przy wypieku ciast. Złe świadectwo wystawiłaby sobie gospodyni, gdyby chciała upiec babkę w aluminiowym rondlu. Ciasto spiecze się na korę po bokach, od dna i od góry, a w środku zostanie surowe. Do ciast najodpowiedniejsze będą naczynia kamienne, a do płaskich placków — formy z czarnej, żelaznej blachy.

Popularnym sposobem niszczenia różnorakich rondli jest używanie do mycia drucianej gąbki. Gospodyni serce rośnie z radości — machnie sobie dwa razy takim wiechciem — i garnek czysty! Ja myślę — bezmała połowę garnka za każdym razem się zdrapuje! Pomocnice domowe rodem ze wsi żywe widać mają wspomnienie radykalnych metod, kiedy to w kupce piasku garnki, noże i wszelki dobytek szorowało się, szorowało i szorowało!...

Otóż to słowo i ta czynność powinny być z kuchni zupełnie wykluczone. Myć, czyścić, ale broń Boże szorować! Szorowanie jest zabiegiem ostatecznym, rozpaczliwą likwidacją zaskorupiałego brudu — poprostu zdrapywaniem, które niszczy naczynie bardziej, niż gotowanie. Krótko mówiąc — szorowanie jest tylko tam aktualne, gdzie garnek, wchodząc w program „brudnej" roboty, staje się sam brudasem.

Najlepiej rozpocząć zmywanie naczyń wtedy, gdy jeszcze piec gorący. Łopatką gumową lub z celuloidu zbieramy najpierw z wszystkich naczyń resztki jedzenia. W garnki nalewamy wody, aby przez chwilę odmiękły i zaczynamy...

Stare dzbany z miedzi, cyny lub mosiądzu straciły już wprawdzie swą dawną wartość użytkową, ale zachowały nadal wartość dekoracyjną, którą nadaje im szlachetność ich formy.



Cynkowe i ocynkowane naczynia należy przeznaczyć wyłącznie do grzania i przechowywania wody. Myć je można szarym mydłem, a czyścić lekko papierem szklistym.

Gdzieniegdzie po domach, a raczej po kuchniach, na honorowym miejscu stoją piękne naczynia z mosiądzu i miedzi. Sposobów czyszczenia podawać nie będę — wystarczy, gdy się je wypucuje kupną lub zrobioną w domu mieszaniną kredy z amoniakiem i wodą i wytrze dokładnie ścierką: niechaj dalej w blasku i dostojeństwie zdobią półki. Lepiej ich nie używać.

Mosiądz, który jest stopem miedzi, cynku i nieraz ołowiu — każdym ze swoich składników czyha na składniki pokarmów i wytwarza najrozmaitsze kombinacje związków trujących. Zwłaszcza chciwie łączy się z białkiem — wystarczy zostawić na kilka godzin pianę z białka w mosiężnym naczyniu, aby piana ta sczerniała. Powszechne są dosyć mosiężne maszynki do kawy — mokki, i to — o dziwo! — częste u nałogowych kawiarzy. Że też ich nie zrazi metaliczny zapach i przykry smak tej kawy!

Miedziane naczynia w przeciętnym gospodarstwie i wraz z nimi malowniczy cygański przemysł także przechodzą do historii. I dobrze — bo to było i szkodliwe, i drogie. Jedynie kociołki kuchenne do wody nadal wyrabia się z miedzi, należy pamiętać jednak, że wymagają one bielenia od czasu do czasu.

Gdy już wszystko w kuchni błyszczy i lśni — zabieramy się do podłogi — jeżeli jest niemalowana oraz do sprzętów i naczyń drewnianych. Tłuste plamy na drzewie znikną, gdy się je pokryje papką z gliny i po kilku godzinach zmyje wodą. Glina ma własność wsysania tłuszczu.

Mycie naczyń — jak widać — wcale nie jest taką prostą czynnością. Nie darmo w Ameryce od tego zaczynają kariery.

Wanda Boyé.

Przypominamy, że w artykułach pt. „Garnki aluminiowe", w nr 2 i 4 z 1936 r. St. Szoberowa podała dokładne wskazówki, dotyczące czyszczenia, struktury chemicznej i kształtu tych garnków. Informacyj „Co trzeba wiedzieć o naczyniach aluminiowych", udzieliła J. Hubertowa w nr 9 z 1934 r.

Inż. J. Dobrowolska w artykule „Stal nierdzewna w gospodarstwie domowym" — nr 5 z 1937 r. omawia właściwości i sposób czyszczenia przedmiotów z tego metalu.

PREMIE

ZA CAŁOROCZNĄ PRENUMERATĘ „PANI DOMU"

PREMIE OTRZYMĄ KAŻDY

kto do 15 stycznia 1939 r. wpłaci całoroczną prenumeratę „PANI DOMU".

Premie są następujące — do wyboru:

Książka wartości około zł 4.—

N. Żmichowska — Poganka.
Album Ostrobramski w fotografiach Bułhaka
Z. Bartkiewicz — Trzy opowieści.
T. Kudliński (laureat Lwowa) — Smak świata.

Pudełko pudru — wartości zł 3.—

Szczotka do czyszczenia ubrań f-my Feist — wartości zł 4.—

Komplet numerów „Pani Domu" — wartości przeszło zł. 2.—

Tematy kampletów:

a) Przyjęcia;
b) Zwyczajne i życie towarzyskie;
c) Zdrowie i uroda;
d) Nasze dzieci (zagadn. wychowawcze);
e) Żywienie zimą;
f) Porządki domowe;
g) Estetyka mieszkania.

PREMIE — PODARUNKIEM GWIAZDKOWYM

Premie mogą stanowić miły podarunek gwiazdkowy i w ten sposób nieco odciążyć budżet podarków.

Przy opłacaniu prenumeraty trzeba wymienić tytuł książki lub temat kompletu.

Natychmiast po otrzymaniu wpłaty premie będą wysyłane P- P. Prenumeratorkom z poza Warszawy za zwrotem kosztów przesyłki (50 gr.). Panie prenumeratorki z Warszawy prosimy uprzejmie o łaskawe odbieranie premii w Administracji, Nowy Świat 9, w godz. 10—14.

Ze społecznej niwy

Studia nad możliwościami pracy zarobkowej kobiet

Celowy rozwój zarówno poradnictwa zawodowego jak i szkolnictwa zawodowego jest ściśle zależny od odpowiedniego badania i planowania rynku pracy. Niestety w Polsce dziedzina ta jest prawie nietknięta, szczególnie w zakresie pracy kobiet nie posiadamy dokładnych danych ani o układzie stosunków zawodowych, ani też o istotnym zapotrzebowaniu sił odpowiednio uzdolnionych i zawodowo przygotowanych.

W związku z tym stanem rzeczy Polskie Zjednoczenie Kobiet Pracujących Zawodowo od kilku miesięcy prowadzi intensywną akcję w kierunku powołania do życia przy Funduszu Pracy specjalnej placówki badania potrzeb rynku pracy kobiet. Dalsze prace obejmowałyby następujące zarządzenia.

1. Systematyczne badanie całokształtu życia gospodarczego kraju pod kątem możliwości tworzenia nowych działów pracy zarobkowej kobiet, przy czym główna uwaga winna być zwrócona na te działy, które są związane z powstawaniem nowych form organizacyjnych życia gospodarczego i społecznego, jak np.:

A. uspołecznienia i zdemokratyzowania budownictwa mieszkaniowego, handlu i pośrednictwa, turystyki, przemysłu hotelarskiego i gastronomicznego, pomocy lekarskiej, dentystycznej, pielęgniarskiej, pomocy prawnej, organizacji życia rodzinnego i gospodarstwa domowego, jak również

B. inicjowania i rozbudowywania w nowopowstających okręgach przemysłowych zarówno w przemyśle jak i w działach usług osobistych planowej gospodarki materiałem ludzkim.

2. Badanie zagadnienia: szkolenia, doszkolenia i przeszkolenia kobiet, by mogły wchodzić do nowych działów pracy zarobkowej oraz podejmowanie inicjatywy w zakresie organizowania placówek eksperymentalno-wzorowych w nowo planowanych działach pracy zarobkowej kobiet.

3. Produkcyjną opiekę nad kobietami bezrobotnymi, skierowaną w pierwszym rzędzie na włączanie ich w rynek pracy drogą robót publicznych, przeszkoleniowych obozów pracy, spółdzielni pracy itd.

Wszystkie te zadania powinny być, zdaniem Polskiego Zjednoczenia Kobiet Pracujących Zawodowo, skoncentrowane w samodzielnym referacie planowania rynku pracy kobiet przy Funduszu Pracy. Kierownictwo tego referatu powinno być powierzone kobiecie.

Akcja powyższa ma wszelkie szanse powodzenia. Tym bardziej, że podobne instytucje planowania życia gospodarczego i społecznego powstały już w wielu państwach, jak np. w Ameryce, Anglii, Niemczech, Italii itd. Problem, zaś pracy zawodowej kobiet znowu przybiera na znaczeniu ze względu na wymogi obronności państw. Przecież nawet w Niemczech zaszła ostatnio zmiana w poglądach na rolę kobiet i dziś Niemki mają z powrotem otwarty dostęp zarówno do studiów wyższych jak i do pracy zawodowo-zarobkowej.

H. S.

POGADANKI POLSKIEGO RADIA

Czwartek 1 grudnia, godz. 15.15. Irena Gombrowicz — Andzia dziękuje za służbę.

Czwartek 1 grudnia, godz. 16.15. Jerzy Michałowski — Z życia robotnika.

Czwartek 1 grudnia, godz. 21.20. (Warszawa II). Prof. Romuald Minkiewicz — Pamięć jako zjawisko ogólnobiologiczne.

Piątek 2 grudnia, godz. 17.10. Felicja Morecka — Bardowa — Państwo komórek w niebezpieczeństwie.

Piątek 2 grudnia, godz. 17.10. (Warszawa II). Pieczenie.

Poniedziałek 5 grudnia, godz. 17.20. Dr Władysław Arcimowicz — Dom rodzinny Józefa Piłsudskiego.

Wtorek 6 grudnia, godz. 22. Stary doktór — Pogoda.

Środa 7 grudnia, godz. 22. Dr Tadeusz Giza — Najcięższe choroby u dzieci, zapobieganie im i leczenie.

Czwartek 8 grudnia, godz. 21.20. (Warszawa II). H. Gotlib — Od natury do sztuki.

Piątek 9 grudnia, godz. 17.05. Felicja Morecka-Bordowa — Atak i obrona w państwie komórek.

Piątek 9 grudnia, godz. 17.10. (Warszawa II). Gwiazdka za pasem.

Sobota 10 grudnia, godz. 17.35. Wacław Frenkiel — Światło zgasło.

Poniedziałek 12 grudnia, godz. 22. (Warszawa II). H. Gotlib — Sztuka twórcza, anegdotyczna i dekoracyjna.

Środa 14 grudnia, godz. 18.40. Antoni Bohdziewicz. Dyskutujemy. Zgubny czy dodatni wpływ kina na masy.

Czwartek 15 grudnia, godz. 15.15. Irena Gombrowicz — Bridge czy posiedzenie.

Czwartek 15 grudnia, godz. 17.10. Felicja Morecka-Bardowa — Walka nauki z niewidzialnym wrogiem.

Czwartek 15 grudnia godz. 21.10. (Warszawa II). H. Gotlib — Budowa dzieł sztuki.

Rewelacyjna książka

M. Kacprzak. „Wieś płocka. Warunki bytowania". Wyd. Instytutu Spraw Społecznych. Sprawy Zdrowia publicznego. Nr. I. Warszawa, 1937, str. 212. Cena zł. 6.—

Wszystkie prace dr. Kacprzaka zbliżają nas bezpośrednio do życia. Po mistrzowsku umie on podpatrywać zjawiska codzienne, powszednie i swoimi obserwacjami ożywiać suche cyfry kolumn statystycznych. Tym razem po dziesięciu latach żmudnego zbierania materiałów dr Kacprzak ukazał nam warunki życia ludności wiejskiej. Dane ankietowe zostały uzupełnione spostrzeżeniami autora, zdobytymi w czasie osobistych wizytacyj mieszkań gospodarzy wiejskich i wyrobników.

Ogółem dr Kacprzak wraz ze swoimi współpracownikami zbadał 1528 zagród w 139 wsiach, należących do 15 gmin powiatu płockiego. Ponadto zostały opracowane oddzielne warunki bytu 500 rodzin ze środowiska służby folwarcznej. W końcowym zaś rozdziale w ogólnych liniach omówiono wygląd kościołów, plebanij, dworów i szkół powiatu płockiego. Całość jest bogato ilustrowana.

W części ogólnej, monograficznej, dr Kacprzak dał zarys historyczny i geograficzny tego kawałka Mazowsza płockiego, który dzisiaj stanowi powiat płocki. Z kolei scharakteryzował zamieszkałą tam ludność (ze zwróceniem szczególnej uwagi na odwieczny problem przeludnienia tych stron), następnie omówił wygląd wsi, stan dróg, poziom rolnictwa, ilość i jakość inwentarza żywego. Niezmiernie interesująco wypadły opisy, zamykające część ogólną, w których przedstawiono poziom oświaty oraz stan zdrowotny ludności w tym powiecie.

W części szczegółowej, obejmującej wyniki badań ankietowych, dr Kacprzak roztacza przed czytelnikiem „żywy obraz bytowania ludności, widziany oczami higienisty..." A więc po opisie stanu zamożności badanych rodzin autor wprowadza nas do ich zagród i mieszkań. Wszystko tu jest poddane krytycznej analizie. I budulec chat, i rozmiar izb, całość szyb maleńkich okien. Czystość, ład, estetyka wnętrza. Inwentarz i jakość mebli, naczyń kuchennych i stołowych, bielizny, odzieży. Higiena osobista całej rodziny i obejścia. Metody pracy domowej — przy sprzątaniu, przechowywaniu produktów spożywczych, sporządzaniu posiłków.

Wyniki rozważań nad każdą z tych pozycyj prowadzą do jednego bolesnego wniosku — oto poziom życia ludności wiejskiej jest nieprawdopodobnie, katastrofalnie niski. O prymitywie tego życia świadczą takie cyfry: na 4.069 łóżek tylko na 680 łóżkach sypiano pojedyńczo, przeciętnie zaś na jedno łóżko przypadało 2,3 osoby. Z mebli — stolików przypadało na rodzinę — 1,7; krzeseł na osobę — 0,6. W 30,4% mieszkań nie było wcale zegarków, a czas pracy domowników był regulowany biegiem słońca lub pianiem koguta. Kąciki do mycia znaleziono w 72,3% mieszkań, natomiast w 43,6% tych kącików nie było wiadra na brudną wodę, a w 70,3% przypadków cała rodzina wycierała się jednym ręcznikiem. Prawie nigdzie nie spotkano się z wycieraczką położoną przy wejściu do chat. Wszyscy jadają wspólnie z kilku misek, a talerze są przedmiotem odświętnego zbytku. Ilość posiadanych małych łyżeczek, noży i widelców zazwyczaj nie odpowiada ilości stałych stołowników. Sposób spożywania posiłków odznacza się również bezładem i brakiem elementarnej estetyki oraz higieny.

Ponura prawda tego obrazu, widzianego tak plastycznie i zbliska, nasuwa m. i. myśli, które zmuszają do zasygnalizowania pracy dr. Kacprzaka czytelniczkom „Pani Domu" oraz członkiniom Związku Pań Domu.

Narzekamy na naszą służbę domową. Nieraz niecierpliwimy się, że nic nie umie, że nie przystosowuje się do naszych wymagań. Równocześnie nie zdajemy sobie w całej rozciągłości sprawy, z jakiego środowiska domowego wyszła nasza pomocnica domowa, jakie wyniosła z domu przyzwyczajenia i umiejętności.

Wiadomo powszechnie, że służba domowa u nas rekrutuje się w ¾ ze wsi. Jeśli zestawimy warunki życia dziewcząt z ich lat dziecinnych i młodzieńczych z warunkami życia przecietnego inteligenta — przyszłego ich pracodawcy, to przekonamy się, że nawet najzdolniejsza będzie musiała zużyć kilka lat na pamięciowe przyswojenie wszystkich drażliwości i różnic, wynikających z innego poziomu kultury pracodawców. Dodajmy do tego jeszcze czas konieczny na zdobycie nauki zawodu gospodarstwa domowego, prowadzonego również na zupełnie innym poziomie wymagań i potrzeb. Sprawiedliwość każe przyznać, że to zadanie przechodzi nieraz siły mało uzdolnionej dziewczyny. Z drugiej zaś strony wymaga od pracodawczyni cz. pani domu wiele poświęcenia, cierpliwości, wyrozumiałości, opanowania i rzetelnego wysiłku pedagogicznego.

Praca dr. Kacprzaka daje potrzebny klucz do poznania tego elementu ludzkiego, z którym mamy współpracować. Ułatwia znalezienie dróg, prowadzących do wyszkolenia naszych pomocnic.

A pani domu, która pragnie nadać tej pracy szerszy charakter akcji cywilizacyjnej, od razu znajdzie w książce dr. Kacprzaka nagrodę i zachętę, bowiem wśród osób. które przenoszą na wieś nowe metody gospodarowania autor wymienia... i nasze pomocnice domowe.

Halina Siemieńska.

Chory w domu

(Dokończenie).

W poprzednim artykule omówiliśmy ogólne wskazówki, jak należy pielęgnować chorego w domu. Jeśli opieka nasza ma całkowicie zastąpić opiekę szpitalną, musimy być przygotowani na to, że niejednokrotnie przyjdzie nam wykonać jakiś pilny zabieg. Występuje tu także czynnik, o którym wspominaliśmy poprzednio: przyzwyczajenie chorego do tych samych pielęgnujących go rąk, unikanie wprowadzania nowych ludzi, którzy mogliby go denerwować czy krępować. Oczywiście, nie odnosi się to do poważniejszych czy trudniejszych zabiegów, wymagających wprawy i fachowej umiejętności. Jeżeli przewidzianych jest kilka zabiegów w ciągu dnia, należy je tak rozplanować, aby chory nie czuł się nimi zmęczony.

Podajemy opis kilku podstawowych czynności i zabiegów, najczęściej stosowanych. Przy dobrej woli, staranności i uwadze, możemy je wykonać bez żadnych trudności.

Temperatura.

Dokładne mierzenie temperatury jest bardzo ważne dla lekarza, który na tej podstawie może się zorientować w przebiegu choroby. Temperaturę mierzy się pod pachą, w jamie ustnej, a dzieciom najczęściej w kiszce stolcowej lub pachwinie; termometr w pachwinie lub pod pachą należy trzymać 10 minut, w jamie ustnej 5 minut, w kiszce stolcowej 3 minuty. Przed założeniem trzeba sprawdzić, czy termometr jest strząśnięty. Po każdorazowym użyciu termometr strząsnąć starannie i wytrzeć spirytusem.

W wypadku dłuższej choroby, dla ułatwienia lekarzowi zorientowania się w wahaniach temperatury trzeba prowadzić kartę gorączkową. Wzór takiej karty wraz z wykresami tętna i oddechów podajemy obok.

Przechowywanie i podawanie lekarstw.

Lekarstwa w domu powinno się przechowywać w specjalnej szafce, lub na półce tylko na nie przeznaczonej. W pokoju chorego można je trzymać na stoliku. Najwygodniej ustawić je grupami: osobno leki płynne, podawane doustnie, osobno maści itd. Lekarstwa do zastrzyków trzeba trzymać w miejscu chłodnym, niektóre zaś muszą być przechowywane w miejscu ciemnym. Wszystkie flaszki i pudełka muszą być wyraźnie podpisane a jeśli nie wiadomo, jaki środek znajduje się np. w pudełku — najrozsądniej będzie zapytać się o to lekarza lub poprostu wyrzucić środek, który bez etykiety nie ma zupełnie wartości użytkowej. W ten sposób unikniemy przykrych nieraz następstw i pomyłek przy podawaniu lekarstw. Nie możemy dać choremu również lekarstwa, które zmieniło swój wygląd.

Przy nalewaniu trzeba uważnie sprawdzić receptę i dawkę. Chory powinien wypić lekarstwo w obecności przynoszącej je osoby; ciężko choremu należy unieść głowę i wlać lekarstwo do ust, uważając, żeby się nie zakrztusił. Leki, które zawierają np. żelazo i kwasy mineralne chory powinien pić przez rurkę szklaną, gdyż inaczej niszczy się emalia zębów. Sole przeczyszczające dajemy z dużą ilością wody — najpierw pół szklanki gorącej wody z solą, potem woda zimna do popicia. Proszki rozpuszcza się na łyżeczce z wodą i popija się wodą zimną, jeśli proszek jest w opłatku — przed podaniem trzeba go zamoczyć w wodzie.

Lekarstwa należy podawać w oznaczonych porach, dokładnie odmierzone.

Kompresy rozgrzewające (zimne pod ceratką).

Przybory: kawałek starego lnianego płótna lub bawełny łatwo wchłaniający wodę i złożony przynajmniej we czworo; ceratka większa od płótna o 1 cm dokoła (można użyć papier pergaminowy), wata lub flanela większa od ceratki o 1 cm dokoła; bandaż, wazelina.

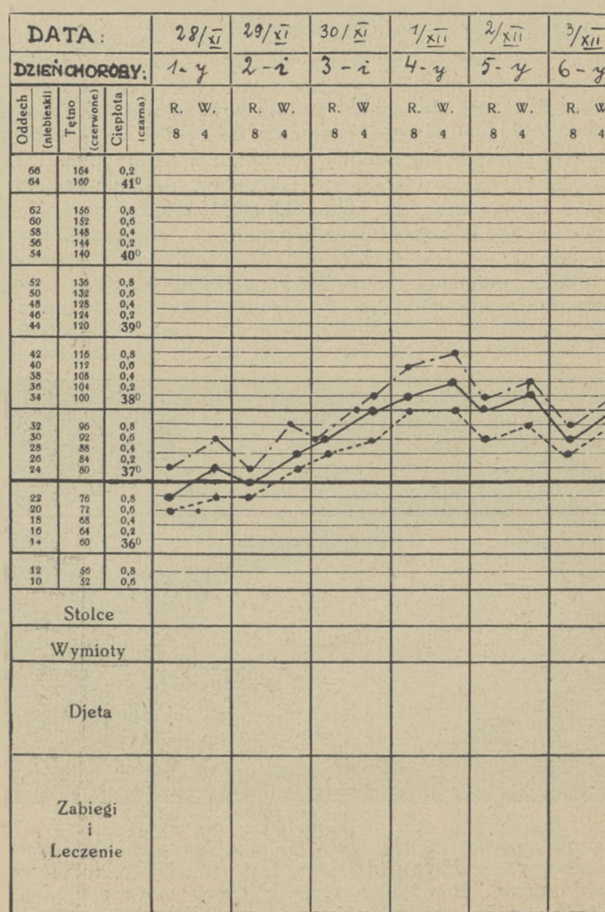
Postępowanie: Skórę w chorym miejscu smarujemy wazeliną, kładziemy zmoczony w wodzie kompres, potem ceratkę i watę; bandażujemy szczelnie, żeby nie było dostępu powietrza. Płótno maczamy w wodzie o temperaturze pokojowej, często dodajemy do wody spirytusu. Jeśli stosujemy wodę Burowa, musimy pamiętać zawsze o posmarowaniu wazeliną, gdyż lek ten bardzo maceruje skórę. Kompres powinien być tak położony, żeby po zdjęciu po 3—6—12 godzinach był wilgotny i ciepły.

Okłady wysychające.

Niejednokrotnie stosujemy na siniaki, stłuczenia, podczas bólu głowy spowodowanego przekrwieniem itd. okłady bez ceratki. Technika zabiegu będzie podobna jak przy kompresie rozgrzewającym z tą różnicą, że na mokry i zimny kawałek płótna kładziemy odrazu watę lub flanelkę, bez ceratki. Zmieniamy okład wtedy, kiedy wyschnie, co na ogół następuje dość szybko. Okład ten jest oziębiający, gdyż woda parując — zużywa dużo ciepła.

Worki z lodem.

Zamiast okładów wysychających, często daje się choremu worek z lodem. Worek gumowy o szerokim otworze napełniamy kawałkami lodu mniej więcej do połowy.



Na karcie gorączkowej trzema kolorami znaczymy: 1) temperaturę (linia górna), 2) tętno (linia środkowa), 3) szybkość oddechu (linia dolna); otrzymujemy wykresy, dające obraz przebiegu choroby.

Na umieszczonym rysunku wykresy różnią się nie barwą ale formą przerywanych linii.

Po położeniu na miejsce chore uważamy, aby worek nie przesuwał się. Jeśli lekarz nie zaleci specjalnie długiego trzymania lodu, robimy przerwę co dwie lub trzy godziny, aby nie wywołać komplikacji na skutek nadmiernego oziębienia.

Termofory (worki z gorącą wodą).

Bardzo często w celu miejscowego lub ogólnego ogrzania stosujemy worki z gorącą wodą. Termofor taki napełniamy mniej więcej do połowy wodą o temperaturze 72 — 75°C; usuwamy powietrze i zakręcamy korek; należy również sprawdzić czy woda nie wycieka. Wodę w worku zmieniamy gdy ostygnie. Przerywamy nagrzewania stosownie do zlecenia lekarza. Worek z wodą zastąpić może poduszka elektryczna.

Bańki.

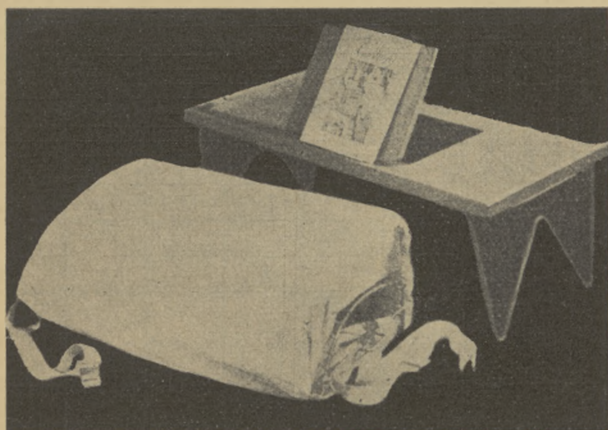
Bańki stawiamy w celu rozszerzenia naczyń obwodowych i wywołania w nich przekrwienia dla odciągnięcia krwi z narządów wewnętrznych. Najczęściej stosujemy je przy zapaleniu oskrzeli, płuc i opłucnej.

Przygotowanie. Na stoliczku lub krześle przy łóżku ustawiamy 30 — 40 baniek, szklaneczkę lub kieliszek ze spirytusem, lampkę spirytusową lub świeczkę, zapałki, pręcik metalowy z mocną nawiniętą nań watą, wazelinę; obok kładziemy lekki kocyk lub chustkę i ręcznik. Rozstawiamy przybory tak, aby spirytus znajdował się zdala od płomienia. Cały zabieg musi być wykonany w dobrze ogrzanym pokoju, przy czym specjalną uwagę trzeba zwrócić na to, aby nie było przeciągu.

Postępowanie: Układamy chorego w wygodnej pozycji, w której mógłby wytrzymać 20 — 25 min. Zapalamy płomień; zanurzamy pręcik w spirytusie tak, aby dobrze nasiąkł, ale nie ociekał, w tym bowiem wypadku możnaby poparzyć chorego. Bierzemy do ręki 2 — 3 bańki; zapalamy wacik, ogrzewamy powietrze w bańce przez kilka sekund, nie dotykając dna i brzegów, po czym natychmiast przystawiamy do ciała. Odległość między postawionymi bańkami powinna wynosić około 1 i pół cm. Omijamy wystające kości, a więc z tyłu łopatki i kręgosłup, z przodu obojczyki i mostek; poza tym okolicę serca i u kobiet piersi. Uważamy, żeby na pręciku płonął spirytus a nie wata; gdy wata czernieje, gasimy, zanurzamy powtórnie w spirytusie i zapalamy. Po postawieniu baniek, dobrze okrywamy chorego kocykiem lub kołdrą. Po 15—20 minutach zdejmujemy bańki, naciskając palcem ciało koło ich brzegu, wówczas chory nie odczuwa bólu i szarpania.

Wycieramy skórę ręcznikiem, smarujemy lekko wazeliną. Jeśli chory jest bardzo chudy, należy wysmarować skórę wazeliną przed zabiegiem, aby bańki szczelniej przylegały.

Po użyciu myjemy bańki ciepłą wodą z mydłem i wycieramy.



Na prawo: stolik dla chorego ze składanymi nóżkami i ruchomym pulpitem, który można ustawiać pod dowolnym kątem. Na takim stoliku chory może wygodnie w łóżku jeść, czytać, kłaść pasjanse, a dzieci — układać zabawki.

Na lewo: wałek pod kolana dla chorych używany za granicą (opis w artykule poprzednim w nr 22) jest higieniczny, zrobiony z prętów metalowych i siatki. Umocowuje się go do ramy łóżka przy pomocy długich szarf lub rzemyków.

Kataplazmy.

Kataplazmy stosuje się przeważnie dla przyspieszenia procesów ropnych. Są to okłady gorące z substancji oleistej, najczęściej z siemienia lnianego, które dzięki swej lepkości i dużej zawartości tłuszczu nie drażnią skóry.

Potrzebne są następujące przybory: dwa kawałki płótna pranego, surówki lub bawełny; rondelek, deseczka, nóż, kawałek grubej flaneli lub waty i wazelina, siemię lniane, którego ilość zależy od wielkości kataplazmu. Wlewamy do rondelka wodę i gdy się zagotuje, wsypujemy odmierzoną taką samą ilość siemienia. Ciągle mieszając, gotujemy dopóki nie powstanie gęsta, oleista masa, nie przylepiająca się do noża. Następnie kładziemy masę na kawałek materiału, zawijamy, przykrywamy flanelką i kładziemy na chore miejsce. Grubość kataplazmu powinna być około 2 cm. Decydującą o skutku tego zabiegu jest wysoka temperatura okładu i zmiana jego zaraz, gdy zaczyna stygnąć. Należy jednak uważać, aby chorego nie oparzyć; po zdjęciu ostatniego okładu, smarujemy skórę wazeliną i przykrywamy flanelą lub watą. To samo siemię można kilkakrotnie ogrzewać, dolewając wrzątku i zawsze dokładnie mieszając.

Lewatywa.

Lewatywę stosuje się w celach leczniczych, odżywczych i przeczyszczających. Jeżeli chodzi o to, żeby płyn był wchłonięty (lewatywa odżywcza lub lecznicza), ilość nie powinna przekraczać 250 g (1 szklanka); temperatura nie powinna przekraczać 38°C, aby nie podrażniać błon śluzowych. Zabieg poprzedzamy lewatywą przeczyszczającą i wykonywujemy go, wpuszczając płyn bardzo powoli. Lewatywę przeczyszczającą stosujemy w celu pobudzenia ruchu robaczkowego jelit, gdy chory nie ma regularnych wypróżnień. Używa się wody mydlanej lub wody z gliceryna o temperaturze 35°C w ilości 1½ litra; na zlecenie lekarza mniej.

Przygotowanie polega na zgrupowaniu potrzebnych przyborów: irygatora z drenem gumowym zakończonym kranikiem, kanki gumowej lub kauczukowej, wazeliny.

Postępowanie. Po połączeniu kanki nasmarowanej wazeliną z drenem, wypuszczamy strumień wody, następnie zaciskamy dren i wprowadzamy kankę do kiszki stolcowej; otwieramy kranik. Jedną ręką trzymamy irygator na wysokości ½ — ¾ metra nad łóżkiem, drugą połączenie kanki z drenem. Chory powinien znajdować się w pozycji leżącej i leżeć na lewym boku. Po skończeniu zabiegu zamykamy dopływ wody, wyjmujemy kankę. Irygator możemy zastąpić lejkiem, do którego wlewamy stopniowo wodę z dzbanuszka, uważając, aby lejek zupełnie się nie opróżnił, to jest, aby powietrze nie dostało się do kiszek. Dla małych dzieci używamy gruszki z gumową kanką.

Opatrunek.

Nieraz mamy do czynienia z chorym, któremu chirurg robi opotrunki. Przedtem zwykle myje ręce pod wodą bieżącą, nie zapomnijmy więc o przygotowaniu czystego ręcznika. Stolik przy łóżku przykrywamy czystą serwetką i ustawiamy na nim benzynę, spirytus, jodynę itd. Narzędzia przeważnie przynosi lekarz. Konieczne jest również naczynie lub najlepiej torebka papierowa na brudne kawałki waty, gazy itp., które potem z całą torbą, dla uniknięcia dalszych infekcji trzeba od razu spalić (a nie wyrzucać do kubła!).

Należy zwrócić uwagę na to, aby lekarz miał dobre oświetlenie.

Jeśli wypadnie zrobić opatrunek samemu, trzeba przedtem dokładnie umyć ręce wodą z mydłem, a potem spłukać spirytusem. Narzędzia po opatrunku myjemy pod bieżącą wodą i gotujemy w sterylizatorku lub przeznaczonym na to rondelku przez 10 minut. Strzykawki przed wyjaławianiem (czyli sterylizacją) zawijamy w gazę, wkładamy do zimnej wody i gotujemy także prze 10 minut, licząc od chwili zagotowania.

Wytarcie spirytusem lub benzyną, albo gotowanie w ciągu 10 minut — są to najprostsze sposoby wyjaławiania czyli odkażania z bakterii.

Bielizna chorego.

Chory powinien mieć zawsze czystą koszulę na sobie i świeżą pościel. Przepoconej koszuli nie wkładajmy mu po raz drugi, lecz dajmy ją do prania. Jeśli chory przechodzi chorobę zakaźną, to brudna bielizna powinna być przed praniem namoczona w roztworze środka dezynfekcyjnego, np. 2—3% lyzolu, przez mniej więcej cztery godziny. Gotowanie bielizny upranej jest również dostateczną dezynfekcją.

Zmiana pościeli.

Zabieg ten jest dość skomplikowany, gdy chodzi o ciężko chorego. Wykonują go dwie osoby; chory nie męczy się wówczas, łóżko prześciele się szybko i sprawnie.

Przygotowanie: prześcieradło zwinięte w rulon do połowy, reszta prześcieradła tylko zmarszczona; czyste poszewki, podpinka, ewentualnie podkład i ceratka.

Postępowanie. Obie osoby przez cały czas stoją na przeciwko siebie po obu stronach łóżka; wysuwamy brudne prześcieradło z pod materaca, zakładamy kołdrę na chorego, aby oswobodzić boki łóżka. Następnie jedna osoba podnosi chorego, podkładając ręce pod jego ramiona i głowę, druga wyjmuje poduszki, usuwa aż pod lędźwie brudne prześcieradło i na to miejsce wkłada czyste, zostawiając u wezgłowia taki szeroki brzeg, jaki jest potrzebny do założenia pod materac. Pierwsza osoba kładzie chorego już na czyste prześcieradło. Obie podwijają pod materac zostawiony u góry brzeg prześcieradła; jedną ręką podnoszą lekko krzyż i pośladki chorego, drugą ściągają do kolan najpierw brudne prześcieradło, potem czyste. Kładą chorego, następnie jedna unosi nogi chorego, druga usuwa brudne prześcieradło i na to miejsce naciąga czyste.

Następnie obie zakładają pod materac prześcieradło naciągając je bardzo dokładnie. Potem zmieniają poszewki i podpinkę, podkładają poduszki, rozkładają wierzchnie przykrycie. Jeżeli zmieniają podkład, zwijają go razem z prześcieradłem wymierzywszy, aby wypadł mniej więcej w 1/3 długości łóżka. U ciężko chorych, którym trudność sprawia pozostawanie w niskim położeniu, nie wyjmujemy poduszek. Wten sposób zmieniamy pościel wtedy, gdy nie możemy chorego przenieść na czas słania na drugie łóżko lub kanapę.

Zmiana koszuli.

Należy usunąć koszulę z pod pleców chorego, zdjąć z jednej ręki, potem przez głowę, wreszcie zdjąć i z drugiej ręki. Wkładamy zaś najpierw na obie ręce, następnie przez głowę pod plecami ściągamy, żeby nie było ugniatających fałd. Jeśli jest zimno, koszulę należy przed włożeniem ogrzać. Gdy jedna ręka chorego jest bolesna lub uszkodzona — wówczas przy zdejmowaniu zaczynamy od ręki zdrowej, przy wkładaniu od — chorej.

Powyższe wskazówki nie wyczerpują całokształtu zabiegów pielęgniarskich, powinny jednak ułatwić racjonalną pielęgnację chorego w domu.

Zofia Pągowska
absolw. Warsz. Szkoły Pielęgn.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Normalizacja w gospodarstwie domowym

Normy opracowane przez Instytut Gospodarstwa Domowego dla Polskiego Komitetu Normalizacyjnego przy Min. Przem. i Handlu. Wymiary w tablicach podane są w mm.

Kołdry watowe

Typ	I	II	III
Długość . . .	2000	1900	1500
Szerokość . .	1500	1400	1100
Ciężar kołdry z waty bawełnianej . .	2.25 kg	2 kg	1.25 kg
Ciężar kołdry z waty mieszanej:			
Ciężar waty wełnianej .	1.00 kg	0.50 kg	–
Ciężar waty bawełnianej .	1.25 kg	1.50 kg	–

Kołdra typu I-go przeznaczona jest dla łóżek największych o wymiarach 1950×950 mm.

Kołdra typu II-go przeznaczona jest dla łóżek o wymiarach 1900×800 mm i 1800×750 mm.

Kołdra typu III-go przeznaczona jest dla łóżek o najmniejszych wymiarach, 1500×700 mm.

Kołdry typu I-go i II-go mogą być robione zarówno z waty bawełnianej jak i mieszanej (wata bawełniana i wełniana), natomiast kołdry dziecinne typu III-go ze względów higienicznych poleca się robić tylko z waty bawełnianej.

Jaśki

Typ	I	II
Szerokość	400	360
Długość	350	300
Ciężar jaśka z puchu .	0,25 kg	0,20 kg
Ciężar jaśka z puchu i pierza dobrego . . .	0,35 kg	0,25 kg
Ciężar jaśka z pierza dobrego	0,50 kg	0,35 kg
Ciężar jaśka z pierza szarego	0,60 kg	0,45 kg

Dla wyboru typu znormalizowanych wymiarów jaśków decydująca jest nie wielkość łóżka czy poduszki, lecz jedynie osobiste przyzwyczajenie.

Poduszki

Typ	I	II	III
Szerokość .	1000	800	700
Długość .	800	700	500
Ciężar poduszki puchowej	1.5 kg	1.25 kg	1 kg
Ciężar poduszki z puchu i pierza dobrego (50%+50%) . .	1+1 kg	0.75+0.75 kg	0,6+0.6 kg
Ciężar poduszki z pierza dobrego . .	3 kg	2.5 kg	2 kg
Ciężar poduszki z pierza szarego . .	3,5 kg	3 kg	2,5 kg

Poduszka typu I-go przeznaczona jest dla łóżek o wymiarach 1950×950 mm.

Poduszka typu II-go może być stosowana zarówno do łóżek największych jak i do mniejszych o wymiarach 1900×800 mm i 1800×750 mm.

Poduszka typu III-go przeznaczona jest dla łóżek dziecinnych o wymiarach 1500×700 mm.

Instytut Gospodarstwa Domowego

uprzejmie dziękuje Oddziałom Związku Pań Domu, które przekazały dodatkową opłatę na urządzenie doświadczalni Instytutu.

Jednocześnie Instytut prosi pozostałe Oddziały ZPD o przeprowadzenie zbiórki na ten cel w swoich terenach.

CECHA INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO NA ROK 1938/9.

Podtrzymywacze korków do obuwia

Wytwórca. M. Wiśniewska, Warszawa, ul. Wielka nr 3.

Cena — 10 gr para.

Do nabycia u wytwórcy.

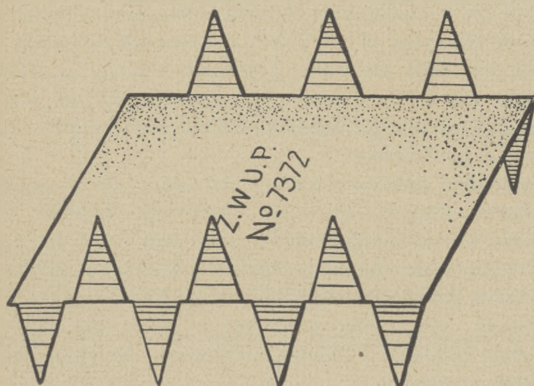
Opakowanie — w kwadratowych pudełkach tekturowych po 50 par.

Opis. Podtrzymywacze wykonane są z niklowanej blachy żelaznej grubości 0,22 mm. Posiadają kształt paska długości około 20 mm, szerokości 13 mm z ostrymi ząbkami na obrzeżach, wygiętymi na przemian w dwie strony.

Sześć górnych ząbków służy do wpinania podtrzymywacza w grubszą część korka od spodu, osiem zaś — do wpinania w obuwie.

Badania Instytutu Gospodarstwa Domowego wykazały, że podtrzymywacze korków do obuwia zapobiegają obsuwaniu się korka w głąb obuwia ku palcom. Podtrzymywacze nie niszczą obuwia, są praktyczne, a cena ich jest niska.

Uwaga: podtrzymywaczy nie należy przekładać z jednego obuwia do drugiego, gdyż mogą ulec zepsuciu przez przygięcie ząbków.



Koniec działu Instytutu Gospodarstwa Domowego.

Kandydatki stowarzyszeń kobiecych do Komitetu Żywnościowego

W myśl zaproszenia Ministerstwa Rolnictwa i Reform Rolnych Aprowizacyjny Komitet Porozumiewawczy Kobiecych Organizacji Społecznych przedstawił następujące kandydatury do Komitetu Żywnościowego.

1) E. Jasińska, członkini Ligi Kooperatystek i Kom. Rew. Instytucji Spółdz., autorka prac naukowych w dziedzinie spółdzielczości,

2) inż. M. Kapuścińska, członkini Rady Nar. Polek, przew. Sekcji Gosp. Dom. R. N. P. i członkini Komisji Rady Międzynarodowej Kobiet, specjalistka w zagadnieniach dietetyki,

3) M. Karczewska, przew. Rady Naczelnej Gosp. Wykszt. Kobiet, członkini honorowa Związku Pań Domu, zasłużona działaczka i organizatorka w dziedzinie gospodarstwa kobiecego na wsi,

4) inż. roln. M. Michalicowa, członkini Centralnej Organizacji Kół Gospodyń Wiejskich, specjalistka hodowczyni.

Jako przedstawicielka w grupie rzeczoznawców naukowych zgłoszona została dr J. Węgrzynowska, członkini Centr. Org. Kół Gospodyń Wiejskich, wybitna działaczka i znawczyni spraw higieny.

Kandydatury te zostały przedstawione Panu Ministrowi Rolnictwa i R. R. do rozpatrzenia i zatwierdzenia.

Zdrowie narodu a choroby weneryczne

Dalsze odczyty z cyklu: „Zdrowie narodu a choroby weneryczne", organizowanego przez Polskie Towarzystwo Higieniczne w Warszawie, odbędą się w grudniu w sali Towarzystwa Higienicznego, ul. Karowa 31 o godz. 20.15 w terminach następujących:

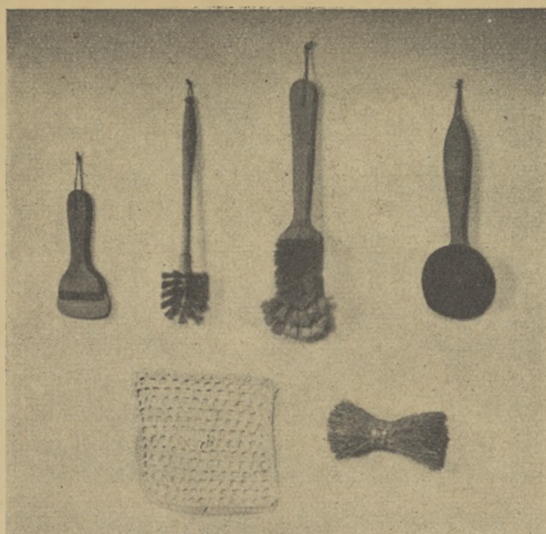
dnia 7.XII.1938 r. Dr Bohdan Michałowski: „Kiła a potomstwo" (ciąg dalszy).

dnia 14.XII.1938 r. Dr Bohdan Michałowski: „Kiła a potomstwo" (ciąg dalszy).

dnia 21.XII.1938 r. Dr Stefan Jędrzejewski: „Skutki kiły wrodzonej dla społeczeństwa".

dnia 28.XII.1938 r. Dr Stefan Jędrzejewski: „Choroby weneryczne a zwyrodnienie rasy".

Cena biletu wstępu 50 gr. Dla młodzieży akademickiej wstęp bezpłatny.



Komplet przyrządów do zmywania. Od lewej strony: gumka do zbierania resztek z talerzy; okrągła szczoteczka do mycia szklanek i filiżanek; szczotka do mycia talerzy i półmisków; gąbka druciana do szorowania garnków osadzona na drewnianej rączce; zmywak szydełkowy z bawełny knotowej, bardzo praktyczny w użyciu, ponieważ dzięki dużym otworom nie drze się, łatwo się pierze i szybko schnie. Uniwersalna miotełka ryżowa. Fotografia z Wzorowni Z. P. D. w Warszawie, ul. Nowy Świat 9.

Przyrządzanie mięsa i ryb a ich wartość witaminowa

Już chyba nie ma dzisiaj nikogo, kto by nie wiedział, że wartość witaminowa mięsa jest bardzo mała.

Czy wobec tego warto zajmować się wartością witaminową mięsa i jej zachowaniem w produktach? Gdyby ludzie żywili się normalnie, sprawa witamin w mięsie byłaby zupełnie drugorzędna, że jednak zawsze jeszcze jest sporo takich, którzy z uporem godnym lepszej sprawy bronią się przed spożyciem jarzyn, więc ze względu na nich podamy tu parę uwag, dotyczących witamin w mięsie [1]).

Jak wiadomo, tylko narządy wewnętrzne bydła rzeźnego mają poważniejszą wartość witaminową. I tak: wątroba wołowa zawiera 270 jednostek (gama) witaminy B_1, mięso wołowe zaś tylko 90 jednostek; wątroba wołowa zawiera 4000 gama witaminy B_2, mięso wołowe 280 gama, serce wołowe 1040.

To samo dotyczy ryb. Wartość witaminowa ich narządów wewnętrznych jest znacznie większa niż mięśni, np. witamin *C*, który w rybach znajduje się w ilościach większych niż w zwierzętach ciepłokrwistych, znajduje się głównie w ikrze i mózgu, inne witaminy głównie w wątrobie i nerkach. Ryba rozpatrywana jako całość ma dwukrotnie większą wartość witaminową niż czyste mięso rybie.

Ale i wartość witamin w mięśniach szkieletowych zwierząt rzeźnych jest różna w zależności od gatunku zwierzęcia. Np. wieprzowina zawiera 10 razy więcej witaminy *B* niż wołowina, pochodząca z tej samej części zwierzęcia. Również baranina i cielęcina są bogatsze w witaminy niż wołowina. Nie bez znaczenia jest też fakt, że wieprzowina podczas gotowania trwającego mniej więcej godzinę traci piątą lub czwartą część swej wartości witaminowej, wołowina zaś traci ją całkowicie.

Skoro już mowa o stracie wartości witaminowej na skutek przyrządzania, należy rozpatrywać wpływ poszczególnych metod przyrządzania na witaminy.

Niestety, brak dotychczas dokładnych badań dotyczących wpływu poszczególnych metod przyrządzania na wartość witaminową mięsa zwierząt ciepłokrwistych. Badania te były przeprowadzone przez uczonego holenderskiego van Veena tylko dla ryb, głównie morskich.

Badania te stwierdziły, że gotowanie ryb bardzo ujemnie wpływa na ich wartość witaminową, ponieważ witaminy *B* i *C* są narażone zbyt długo na wpływ wysokiej temperatury i wypłukują się przy tym do wody, gdzie stykają się z powietrzem, którego tlen niszczy witaminy. Wartość witaminu *A* w rybach gotowanych w wodzie też obniża się dość znacznie, ponieważ, tłuszcz, w którym witamin ten jest rozpuszczony, wytapia się do gorącej wody i pływa cienką warstwą po jej powierzchni, stykając się z powietrzem.

Smażenie i pieczenie niszczy witaminy ryb w znacznie mniejszym stopniu, co jest zrozumiałe, bowiem trwa znacznie krócej niż gotowanie, przy tym działanie wysokiej temperatury ogranicza się do powierzchni produktu. Wewnątrz temperatura skutkiem zawartości znacznej ilości wody nie może przekroczyć 100°, nie ma też wewnątrz produktu czynnika niszczącego witaminy, jakim jest tlen powietrza.

Ryby suszone i solone nie mają żadnej wartości z punktu widzenia witamin rozpuszczalnych w wodzie, ponieważ zarówno solenie jak suszenie poprzedzone jest długotrwałym moczeniem i wielokrotnym płukaniem, skutkiem czego witaminy rozpuszczalne w wodzie wypłukują się całkowicie, a witaminu *A* zostaje bardzo niewiele.

Widzimy więc, że mięso zwierząt rzeźnych oraz ryb wymaga również odpowiedniego doboru metod przyrządzadzania dla zachowania swej pełnej wartości.

M. Str.

[1]) Artykuł niniejszy porusza sprawę wyłącznie witaminowej wartości mięsa i ryb, nie porusza zaś wcale znaczenia mięsa pod względem wartości jego białka.

Przypominamy czytelnikom podział witamin

Witamina *B* — przeciwneurytyczna. Źródłem kitaminy *B* jest zboże i drożdże.

Witamina B_2 czyli *C* — przeciwpedagryczna (często jest nazywana „witaminą wzrostu"). Źródłem jej są: mleko, zboża, białko kurze.

Witamin *C* — przeciwszkorbutowy. Źródłem jego są: pomidory, maliny, kapusta, ziemniaki, cytryna, papryka, nadnercze, surowe produkty.

Witamin *A* — przeciw chorobom oczu, czeraczycy, gruźlicy. Znajduje się w nabiale, rybach morskich, marchwi.

Witamin *D* — przeciwkrzywiczny. Źródłem witaminu *D* jest: tran, ryby morskie, nabiał.

Witamin *E* — warunkuje płodność. Znajduje się w jarzynach liściastych (zieleniny), gruczołach bydlęcych, ziarnie zbóż, nabiale.

Uwaga. Witaminy omawiane były przez M. Strasburger w zeszytach: 7, 8 i 9 „Pani Domu" z roku 1936.

Jadłospisy uwzględniające potrawy z ryb

I.

OBIAD. Barszcz ukraiński. Karp zapiekany pod beszamelem, ziemniaki, sałata rzymska z oliwą i musztardą. Kompot z fig.

KOLACJA. Kasza gryczana z sosem grzybowym. Herbata, owoce.

II.

OBIAD. Zupa z jabłek świeżych i śliwek suszonych z grzankami, podprawiona mąką ziemniaczaną (część śliwek ugotować osobno i zostawić nieprzetarte). Dorsz po hambursku, brukselka, ćwikła. Mleczko migdałowe.

KOLACJA. Makaron z pomidorami. Herbata.

III.

OBIAD. Merlany po grecku lub jak skumbrie, chleb. Zupa z kaszki manny, zasmażana (przed wsypaniem na wywar z jarzyn, kaszkę należy zrumienić na maśle). Budyń z kapusty, sos grzybowy. Jabłka zapiekane z pianą.

KOLACJA. Ziemniaki pieczone lub w mundurach z masłem śledziowym lub zwykłym. Herbata, grzanki słodkie.

IV.

OBIAD. Kapuśniak, ziemniaki. Rizotto z ryby zapiekane, surówka z marchwi i jabłek z chrzanem. Krem kawowy z mleka lub śmietanki.

KOLACJA. Szpinak (lub jarmuż przygotowany jak szpinak, bez śmietany), grzanki smażone. Herbata.

V.

OBIAD DROŻSZY. Zupa jarzynowa w filiżankach, przecierana, podprawiona śmietanką i żółtkami. Sandacz lub szczupak duszony z selerami, kluski francuskie lub ptysiowe, fasolka szparagowa zielona z konserw. Kompot—surówka z pomarańcz, winogron, jabłek itp.

KOLACJA. Marchew pokrojona w kostki i gotowana z ziemniakami, zasmażana słoniną. Chleb z masłem i ogórkiem kiszonym, herbata.

Dorsz po hambursku

80 dkg dorsza, sól, ½ cytryny, 80 dkg ziemniaków, 5 dkg tłuszczu, 5 dkg cebuli, ¼ litra śmietany, 2 żółtka, pieprz.

Dorsza oczyścić, oddzielić ości i błony, podzielić na niewielkie kawałki, osolić, skropić sokiem z cytryny i zostawić na ½ do 1 godzinv. Rondelek lub naczynie ogniotrwałe wysmarować tłuszczem. Na pozostałym tłuszczu przesmażyć pokrajaną cebulę. Ziemniaki obrać, pokrajać w cienkie plastry i układać w rondlu na przemian z dorszem, pamiętając również o przesmażonej cebuli i pieprzu; na końcu zalać wszystko śmietaną wymieszaną z żółtkami, przykryć i wstawić do gorącego pieca na 30 — 40 minut. Przed podaniem wyjąć z formy lub podać w naczyniu ogniotrwałym [1]).

Merlany po grecku

1 kg merlan (śledzi nie solonych), sól, 10 dkg oliwy, 2 dkg mąki, 30 dkg jarzyn mieszanych (marchew, seler, pietruszka, por, cebula), 10 dkg powidełek pomidorowych, sok z cytryny, papryka, cukier, woda.

Merlany oczyścić, odciąć głowy, opłukać, przedzielić wzdłuż na połowę, wyjąć ości i każdą połowę przekrajać na 2 lub 3 kawałki, osolić, otoczyć w mące i usmażyć na oliwie. Jarzyny oczyścić, pokrajać w paski i udusić na pozostałej oliwie do miękkości, skrapiając wodą. Gdy jarzyny są już miękkie, dodać powidełka pomidorowe oraz soli, cukru, soku z cytryny i papryki do smaku; rozprowadzić wodą, zagotować i gorącym sosem polać ułożone na półmisku ryby. Podać na gorąco lub na zimno jako danie obiadowe lub na zakąskę.

Uwaga: Każdą rybę możemy przyrządzić po grecku ale merlany i dorsz wypadają najtaniej.

---

[1]) przepis przerobiono z książki „49 przepisów przyrządzania dorsza".

Rizotto z dorsza lub innej ryby

40 dkg filetów z dorsza (dorsz sprawiony), sól, sok z cytryny, 30 dkg jarzyn mieszanych, 5 dkg masła, parmezan, zielona pietruszka, 16 dkg ryżu ugotowanego na sypko.

Sos

2 dkg grzybów, 1 dkg cebuli, 5 ziarn pieprzu, 1/8 litra śmietany, 2 dkg mąki.

Rybę opłukać, osolić, skropić cytryną, podzielić na mniejsze kawałki. Jarzyny poszatkować, włożyć do rondla do ać masło, podlać bardzo małą ilością wody, osolić i dusić 10 do 15 minut, następnie ułożyć na powierzchni jarzyn rybę i na wolnym ogniu dusić przez 15 minut pod przykryciem. Na półmisku ogniotrwałym ułożyć naprzemian ugotowany ryż i rybę z jarzynami. posmarować gęstym grzybowym sosem, posypać tartym parmezanem i zapiec. Posypać siekaną. zieloną pietruszką. Osobno podać surówkę.

Sos. Grzyby opłukać, zalać 1½ szklanki zimnej wody, dodać cebulę, pieprz i ugotować do miękkości (wywaru po ugotowaniu grzybów powinno pozostać ½ szklanki) następnie wywar przecedzić, a grzyby posiekać lub pokrajać w paski. Śmietanę wymieszać z mąką. rozprowadzić częścią wrzącego wywaru, wlać na pozostały wywar i mieszając zagotować, osolić, połączyć z grzybami, polać rizotto przed zapiekaniem.

Ryba duszona z selerami

80 dkg sandacza lub szczupaka, sól, 2 ładne, zdrowe, białe selery, 4 dkg masła.

Rybę sprawić, odciąć głowę, przeciąć wzdłuż kręgosłupa na połowę. odzielić ości i pokrajać oddzielone filety na 6 lub 8 kawałków, osolić. Selery wyszorować, obrać i ugotować w całości na pół-miękko. Gdy selery przestygną pokrajać w plastry, ułożyć w szerokim rondlu, na każdy plaster selera położyć kawałek ryby, podlać małą ilością wywaru z selerów, dodać masło i dusić pod przykryciem 15 — do 20 minut, aż selery będą zupełnie miękkie, w razie potrzeby dodać soli. Rybę podawać w naczyniu w którym się dusiła lub w braku odpowiedniego naczynia przełożyć na ogrzany półmisek. Można do duszenia dodać 2 — 3 pokrajane cienko pieczarki.

S. Witkowska

Śledzie w bulionie pomidorowym jak skumbrie

1 kg śledzi świeżych, niesolonych, około ½ litra mocnego odtłuszczonego rosołu lub bulionu (może być z kostek), kilka łyżek marmolady pomidorowej, ocet, sól, cukier, 1 łyżka (3 dkg) oliwy, 1 liść bobkowy.

Sprawione śledzie usmażyć lub upiec na ruszcie (patrz nr 5, 1938 r.) w piecyku. Gorący rosół połączyć z marmoladą pomidorową i oliwą, doprawić do smaku solą, cukrem i octem lub cytryną, dodać liść bobkowy i ciepłym sosem zalać śledzie. Podawać za kilka godzin.

M. S. G.

Karp zapiekany pod beszamelem

1 kg karpia, sól, 4 dkg masła, sos beszamelowy, ser ostry.

Karpia oprawić, osolić na pół godziny, obłożyć masłem i zapiec w piecu, w naczyniu ogniotrwałym. Gdy karp upieczony, co trwa 30 — 40 minut, polać gęstym beszamelem. posypać ostrym serem i wstawić na kilka minut do gorącego pieca. Podawać z kartoflami w tym samym naczyniu, w którym był zapiekany. Osobno podać sałatę zieloną lub inną odpowiednią surówkę.

J. Czechowska

Masło śledziowe

1 śledz pocztowy, 10 dkg masła.

Śledzia wymoczyć przez kilka godzin w wodzie często zmienianej, następnie sprawić, oddzielając skórę i ości, po czym przepuścić dwa razy przez maszynkę od mięsa. Masło utrzeć w misce, gdy zmięknie utrzeć ze śledziem na gładką masę. Podać do chleba, ziemniaków pieczonych lub gotowanych w mundurach, do kanapek, blinów, placków ziemniaczanych itp.

Jabłka zapiekane pod pianą

4 jabłka kompotowe, ½ litra wody, 10 dkg cukru, 10 dkg marmolady lub konfitur, 3 białka, 12 dkg pudru, 1 dkg orzechów, 2 dkg grubego kryształu.

Jabłka obrać, wydrążyć środki, włożyć całe na wodę wrzącą, z cukrem i obgotować, uważając aby się nie rozgotowały. Następnie osączyć, ostudzić, ułożyć na półmisku do zapiekania, napełnić wydrążone miejsce konfiturami, pokryć sztywno ubitą pianą wymieszaną z pudrem, posypać siekanymi orzechami i grubym kryształem i zapiekać 15 do 20 minut w średnio gorącym piecu. Podawać gorące zaraz po wyjęciu z pieca.

Uwaga: syrop pozostały z gotowania jabłek zużytkować jako napój.

Jabłka z bitą śmietaną

4 jabłka, ½ litra wody, 10 dkg cukru, 10 dkg konfitur lub marmolady, ¼ litra śmietanki, 6 dkg pudru, wanilia.

Jabłka obrać, wydrążyć środki, włożyć na wrzącą wodę z cukrem i obgotować. Następnie ułożyć na szklanym talerzu, oziębić, pokryć ubitą śmietanką, wymieszaną z pudrem i tartą wanilią. Ubrać konfiturami lub plastrami pomarańczy ze skórą i winogronami.

Uwaga: jeżeli chcemy, aby deser wypadł taniej, to momożemy ubić ⅛ litra śmietanki i przed podaniem wymieszać z pianką z 2 białek.

A. Witkowska

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Za granicą rocznie zł. 20.
Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10 półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Czasopismo „Pani Domu" Nr 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniuadresu i 30 gr w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.—, ½ str. zł 170.—, ¼ str. zł 90.—, ⅛ str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji „PANI DOMU" — Warszawa, ul. Chmielna 6, tel. 6.70-45
„ Administr. „ „ „ Nowy Swiat 9 „ 8.70-80

Wydawca: M. Romanowa. **Redaktorki:** Zofia Brykalska i Marya Romanowa.

8755 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.

KALENDARZYK

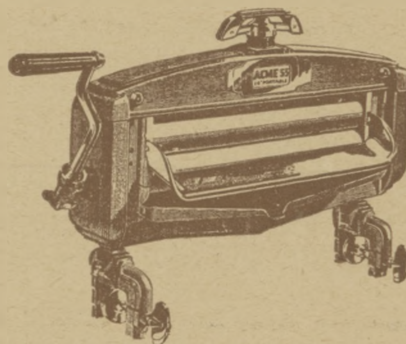
Bezpłatnych Pokazów i Kursów Gotowania Elektrycznością

na **GRUDZIEŃ 1938 r.**

2 Piątek	Godz. 17	Pokaz p.t. „Ciastka choinkowe i bakalie domowe"
5 Poniedziałek	" 11	Kurs dla Pań Domu (1-szy dzień)
6 Wtorek	" 11	Kurs dla Pań Domu (2-gi dzień)
6 Wtorek	" 17	Pokaz p.t. „Podarki św. Mikołaja"
7 Środa	" 11	Kurs dla Pań Domu (3-ci dzień)
9 Piątek	" 11	Nauka pieczenia ciast świątecznych (1-szy dzień)
9 Piątek	" 17	Pokaz p.t. „Potrawy z ryb morskich"
10 Sobota	" 11	Nauka pieczenia ciast świątecznych (2-gi dzień)
12 Poniedziałek	" 11	Nauka pieczenia ciast świątecznych 1-szy dzień)
13 Wtorek	" 11	Nauka pieczenia ciast świątecznych (2-gi dzień)
13 Wtorek	" 17	Pokaz p.t. „Wieczerza wigilijna"
14 Środa	" 11	Nauka przyrządzania ryb i mięsiw (1-szy dzień)
14 Środa	" 17	Kurs dla Pomocnic Domowych (1-szy dzień)
15 Czwartek	" 17	Kurs dla Pomocnic Domowych (2-gi dzień)
16 Piątek	" 11	Nauka przyrządzania ryb i mięsiw (2-gi dzień)
16 Piątek	" 17	Kurs dla Pomocnic Domowych (3-ci dzień)
19 Poniedziałek	" 11	Nauka pieczenia ciast świątecznych (1-szy dzień)
20 Wtorek	" 11	Nauka pieczenia ciast świątecznych (2-gi dzień)
21 Środa	" 11	Nauka pieczenia ciast świątecznych (1-szy dzień)
22 Czwartek	" 11	Nauka pieczenia ciast świątecznych (2-gi dzień)
30 Piątek	" 17	Pokaz p.t. „Jak kuchnia elektryczna ułatwi Pani Domu powitanie Nowego Roku"

UWAGA: Panie pragnące wziąć udział w 2-dniowym kursie pieczenia ciast świątecznych, proszone są o wcześniejsze zgłoszenia (tel. 311-02).







Tania sprzedaż
MATERJAŁÓW
DAMSKICH
I MĘSKICH

KONOPKA i REDULSKI

Marszałkowska 130

ZŁOTYM MEDALEM

została odznaczona firma

Władysław ADAMCZEWSKI i S-ka

FABRYKA MYDŁA I ŚWIEC — WARSZAWA

za swe wyroby — na

PIERWSZEJ POLSKIEJ
WYSTAWIE SZPITALNICTWA

Ostrzeżenie

Wobec rozsiewania przez nieuczciwą konkurencję fałszywych wiadomości, jakoby firma, WŁADYSŁAW ADAMCZEWSKI i S-ka, Fabryka Mydła i Świec, Warszawa, została sprzedana w obce ręce lub była finansowana przez obcy kapitał, względnie miała obcych wspólników, niniejszym ostrzegamy, iż wszystkich, którzy takie wiadomości rozsiewają, będziemy ścigali z całą surowością prawa.
Jednocześnie oświadczamy, iż jedynymi i wyłącznymi właścicielami fimy WŁADYSŁAW ADAMCZEWSKI i S-ka, posiłkującymi się tylko własnymi kapitałami bez czynników obcych, są niżej podpisani, którzy gotowi są wypłacić każdą sumę temu, kto zdoła dowieść, iż jest inaczej.
Firma Chrześcijańska i Polska.

WŁADYSŁAW ADAMCZEWSKI
MIECZYSŁAW ADAMCZEWSKI
Inż JERZY KRAUSE



PRZY DOBRYM
ŚWIETLE
DOBRA PRACA
MIŁY NASTRÓJ

Nowoczesne Żyrandole i Lampy

od najskromniejszych
do najwykwintniejszych

BRACIA BORKOWSCY

WARSZAWA

Jerozolimska 6 — Marszałkowska 129



ZAWIADOMIENIE

PREPARATY

INSTYTUTU KOSMETYCZNO-LEKARSKIEGO

IZIS

HELENA BRZEZIŃSKA i S-ka sp. z o. o.

Warszawa — Senatorska 37

SĄ JUŻ W SPRZEDAŻY

Żądać kategorycznie w większych **składach** aptecznych i drogeriach

---

Palta — jesionki
i suknie wieczorowe

Dom mody

Józef MROWIEC

Warszawa, Bracka 12

Obstalunki z własnych i powierzonych materiałów